

Die geheimen Lehren Buddhistische Geschichten Buddhismus Grundwissen Band 3

Nils Horn, Hamburg 2021



Die meisten Geschichten stammen aus "Die Meister der Mahamudra", einem wichtigen Buch aus dem tibetischen Buddhismus. Dort werden 84 Meister beschrieben, die mit ungewöhnlichen Methoden zur Erleuchtung gelangt sind. Diese Techniken bereichern unser spirituelles und psychologisches Wissen. Sie wurden jahrhundertlang geheim gehalten und nur an Eingeweihte weitergegeben.



1. Jeder kann den spirituellen Weg gehen

Es war einmal ein junger Mann, der wollte gerne ein Yogi werden. Leider war er nicht sehr gelenkig. Er konnte kaum eine Yogaübung ausführen. Er konnte nicht lange im Sitzen meditieren. Er besaß nicht viel innere Kraft und hatte auch sonst keine großen Fähigkeiten. Im Yoga heißt es, dass es für jeden Menschen eine passende spirituelle Übung gibt. Jeder kann zur Erleuchtung gelangen. Auch Kleine können siegen. Eines Tages traf der junge Mann einen klugen Yogalehrer.

Der Yogalehrer war ein Meister der Vielfalt der Yogatechniken. Er fragte den jungen Mann, ob er im Bett liegen, jeden Tag etwas lesen und etwas Spazieren gehen könne. Das konnte der junge Mann tun. Der Yogalehrer sagte: "Das genügt. Damit kannst du das innere Glück erreichen. Du musst diese drei Übungen nur konsequent nach einem guten Plan über einen langen Zeitraum hin tun."

Der junge Mann suchte sich eine abgeschiedene Hütte und begann mit seinem Yogaweg. Er meditierte viermal am Tag eine Stunde, ging dreimal am Tag eine Stunde spazieren, las zweimal am Tag eine Stunde in einem spirituellen Buch und machte eine Stunde am Tag Kundalini-Yoga. Er betete

bei jeder Frage auf seinem Weg zu seinem erleuchteten Meister. Dann entwickelte er mit Weisheit und Kreativität eine Lösung für das Problem. Er ernährte sich von Obst, Gemüse und gekeimten Körnern. Er trank Wasser, Fruchtsäfte und manchmal etwas Tee. Er beobachtete beständig seinen Geist und übte sich im positiven Denken. Nach einigen Jahren war er gesund, schlank und voll von innerem Glück.

Diese Geschichte lehrt uns, dass auch schwache Menschen auf dem spirituellen Weg siegen können. Es gibt für jeden Menschen eine oder mehrere spirituelle Techniken, die ihn effektiv voran bringen. Dicke Menschen trauen sich selten in einen Yogakurs. Aber auch Dicke können Yoga praktizieren. Sie müssen es nur auf ihre Art tun. Viele Menschen glauben, dass der buddhistische Weg nichts für sie ist, weil sie nicht lange im Sitzen meditieren können. Man kann aber auch im Liegen, im Gehen oder im Stehen meditieren. Man kann sogar mit einem Video meditieren.

Viele Menschen haben keine Ausdauer und keine Zeit für den spirituellen Weg. Es genügt aber sich jeden Tag fünf Minuten mit einem spirituellen Vorbild zu verbinden und ein Ritual auf seine Art zu machen. Das kann jeder. Die Zeit hat jeder. Der Gewinn ist unermesslich groß. Wer zum Beispiel jeden Tag einige Minuten das Amitabha-Mantra denkt, kommt nach seinem Tod ins Paradies von Amitabha. Statt in die Hölle, die normalerweise auf uns weltliche Menschen mit unseren tausend Süchten und Ängsten wartet. Einen größeren Gewinn gibt es nicht.

Ich bin der kleinste und schwächste aller Yogis. Schon meine Mutter nannte mich einen Mickerling. Sie sah mich als ewigen Versager. In der Schule wollte kein Mädchen mich zum Freund haben. Und später erlitt ich durch meine Versagensängste sogar nach meinem juristischen Examen einen Burn out. Aber ich habe nie aufgegeben. Ich habe ausprobiert, was mir hilft. Ich bin jeden Tag einen kleinen Schritt ins Licht gegangen. Ich wurde Rechtsanwalt, Psychotherapeut und Yogalehrer. Irgendwann klappte es sogar mit den Frauen.

Ich wurde ein Yogi und zog in eine abgeschiedene Hütte im Wald. Ich betete jeden Tag zu meinen erleuchteten Meistern. Ich handelte konsequent aus der inneren Stimme meiner Weisheit heraus. Ich meditierte im Liegen, ging regelmäßig dreimal am Tag spazieren, las jeden Tag in meinen spirituellen Büchern, schrieb selbst Bücher und erweckte mit dem Kundalini-Yoga meine Kundalini-Energie. Der größte Sieg war es, dass ich den spirituellen Weg gefunden habe, der zu mir passt und der mich jeden Tag ein kleines Stück voran bringt.



2. Ausdauer und Geduld auf dem spirituellen Weg

Panka lebte in Tibet und verehrte den Bodhisattva Chenrezig. Sie hatte in ihrem Zimmer ein Bild vom Bodhisattva des Mitgeföhls. Jeden Tag verbeugte sie sich vor diesem Bild, machte zwölf Niederwerfungen und bat Chenrezig um Führung und Hilfe auf ihrem spirituellen Weg. Doch nichts geschah.

Nach zwölf Jahren zweifelte sie an dem Sinn ihrer spirituellen Praxis. Welchen Nutzen bringt es sich mit einer Gottheit zu verbinden, wenn es keine Auswirkung auf den Alltag hat? Vielleicht gibt es ja gar keine höheren Wesen, die den Menschen helfen? Das ist für viele Menschen die große Frage auf dem spirituellen Weg. Panka verlangte einen Beweis. Sie verlangte ein Wunder. Sonst würde sie das tägliche Gebet zu dem Bodhisattva Chenrezig einstellen.

In der Nacht erschien ihr Chenrezig im Traum. Er erklärte ihr, dass sie gesegnet sei. Sie würde noch in diesem Leben zur Erleuchtung gelangen. Sie bräuchte nur die für sie passende spirituelle Praxis und Ausdauer. Ausdauer und Geduld waren keine Tugenden von Panka. Aber sie hatte einen klaren Verstand und ein gutes Gespür für sich selbst. Sie betrachtete ihr Leben und ihre Fähigkeiten. Sie informierte sich gründlich über den spirituellen Weg.

Grundsätzlich gibt es fünf Wege zur Erleuchtung. Es gibt den Weg der Ruhe und der Meditation. Es gibt den Weg der Liebe. Es gibt den Weg der Weisheit. Es gibt den Weg des Guru-Yoga. Und es gibt den Weg des Kundalini-Yoga.

Panka beschloss alle fünf Wege gleichzeitig zu gehen. Sie meditierte jeden Tag drei Stunden, eine Stunde morgens, eine Stunde mittags und eine Stunde abends. Sie lebte ein ruhiges Leben und bemühte sich ihre Energie nicht durch übergroßen Stress zu verbrauchen.

Als Meditationsform wählte sie die Kundalini-Meditation. Sie konzentrierte sich auf einen Thangka (ein tibetisches Wandbild) von Chenrezig, auf dem die wichtigsten Chakren und Energiekanäle eingezeichnet waren. Sie visualisierte sich in dem Bild, atmete in die Chakren hinein, dachte das Mantra "Om Mani Padme Hum" und aktivierte so ihre Kundalini-Energie. Sie spürte Frieden, Liebe und Glück in sich. Anschließend verweilte sie längere Zeit in einer ruhigen Meditation.

Die Kundalini-Meditation ist der schnellste Weg zur Erleuchtung. Aber ohne eine Praxis der Liebe gibt keinen wirklichen spirituellen Fortschritt. Panka sandte deshalb jeden Tag allen ihren Freunden Licht und sprach dabei: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Sie bemühte sich jeden Tag irgendeinem Wesen etwas Gutes zu tun. So entwickelte sie ein Bewusstsein der Liebe und öffnete im Laufe der Zeit immer mehr ihr Herzchakra.

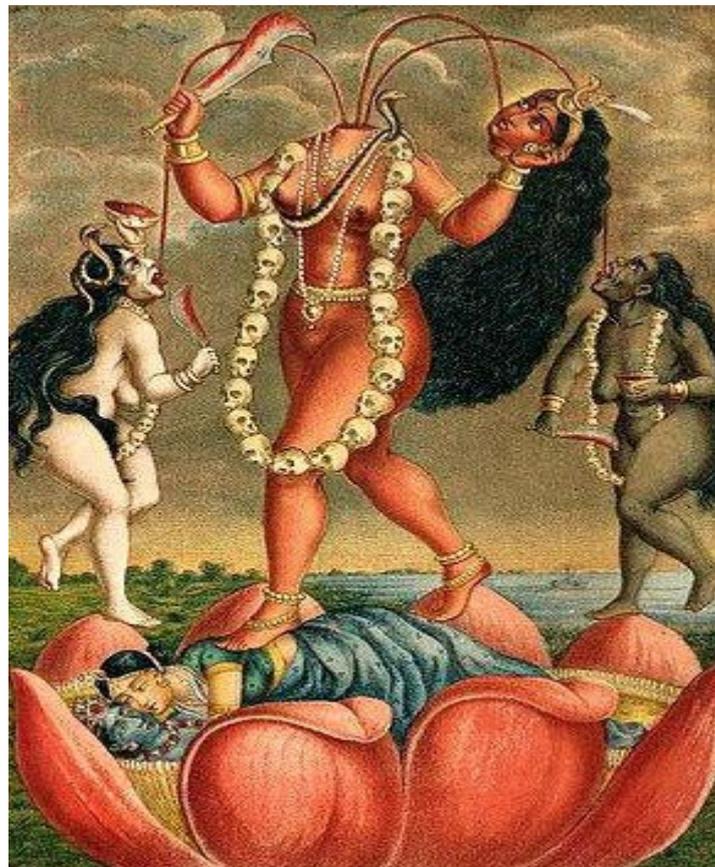
Ihre vierte Praxis war der Guru-Yoga. Sie suchte sich einen erleuchteten Guru, las seine Bücher und traf ihn auch persönlich, um seinen Segen zu erhalten. Im tibetischen Buddhismus gibt es viele erleuchtete Meister. Das ist die große Stärke des tibetischen Buddhismus. Ihr Guru war der Dalai Lama. Das passte gut, weil der Dalai Lama als eine Verkörperung von Chenrezig gilt. Der Dalai Lama hat viele Bücher geschrieben, so dass sie durch das Lesen jeden Tag in seine Energie kommen konnte. Und einmal reiste sie auch zum Dalai Lama und nahm an einer Chenrezig-Initiation teil. Dabei spürte sie, wie sich die Energie des Dalai Lama mit ihr verband.

Die fünfte Praxis ist die wichtigste für einen erfolgreichen spirituellen Weg. Es ist die Praxis der Weisheit (Jnana-Yoga). Der Kern dieser Praxis ist es sich jeden Tag eine kurze Zeit der Selbstbesinnung zu nehmen. Panka setzte sich

also jeden Tag fünf Minuten ruhig hin und dachte über sich, das Leben und ihren spirituellen Weg nach. Sie spürte, was sie genau brauchte, um auf ihrem Weg voranzuschreiten. Sie beobachtete ihren Geist, ihre Gefühle, ihren Körper und ihre jeweilige Lebenssituation.

Jetzt fehlten ihr nur noch Geduld und Ausdauer. Das waren ihre größten Schwächen. Jeden Tag motivierte sie sich deshalb mit großem Geschick, damit sie in ihren spirituellen Übungen nicht nachlässig wurde. Sie besann sich immer wieder auf ihr spirituelles Ziel, belohnte sich mit schönen Dingen und pflegte den Kontakt mit anderen spirituellen Menschen.

Trotzdem ließ der Erfolg auf sich warten. Aber nach einigen Jahren erwachte plötzlich ihre Kundalini-Energie. Sie spürte, dass sie auf ihrem Weg voran kam. Und nach einigen weiteren Jahren hatte sie ihre erste Erleuchtungserfahrung. Das motivierte sie sehr ewig konsequent auf ihrem spirituellen Weg zu bleiben. Und tatsächlich gelangte sie noch vor ihrem Tod zur Erleuchtung und stieg nach ihrem Tod ins Licht (in das Reine Land von Chenrezig) auf.



3. Eine boshafte Frau findet zur Liebe

Mekhala war sehr boshaft. Sie liebte es andere Menschen zu ärgern und zu quälen. Wenn sie einen Menschen traf, fiel ihr immer ein boshafter Satz ein. Zu dicken Frauen sagte sie: "Du bist ja noch dicker geworden." Versagern erklärte sie: "Aus dir wird nie was." Und bei schönen Menschen behauptete sie: "Schöner Körper, kleiner Verstand."

Ihr Boshaftigkeit stammte aus ihrer Kindheit. Sie hatte keine glückliche Kindheit. Sie war von ihren Eltern oft gequält worden. Ihre Mutter hatte sie nicht geliebt und ihr Vater seinen Zorn an ihr ausgelassen. In der Schule setzten sich ihre Probleme fort. Ihre Mitschüler mobbten sie und ihre Lehrer mochten sie nicht, weil sie so viel Unruhe in die Klasse brachte. So war in ihr eine große Wut auf das ganze Leben gewachsen.

Sie hatte jedoch einen Großvater, der sie trotz aller ihrer Fehler liebte. Er hatte aber wenig Zeit für Mekhala, weil er ein bekannter Guru war. Eines Tages flüchtete sie zu ihrem Großvater und erklärte ihm, dass sie das Leben nicht mehr ertragen könnte. Alle ihre Mitmenschen hassten sie und nirgends würde sie Freunde finden. Das Leben sei für sie ein dunkles schwarzes Loch.

Ihr Großvater wusste den Ausweg aus ihrer traurigen Lage. Er erklärte ihr: "Du musst das Glück in dir entwickeln. Dann strahlst du Glück aus und wirst von deinen Mitmenschen geliebt. Du wirst die Menschen in dein Leben ziehen, mit denen du glücklich sein kannst. Du wirst Freunde finden und vielleicht sogar einen guten Ehemann."

Hoffnung keimte in Mekhala auf. Doch wie sollte sie das Glück in sich entwickeln, wo sich doch nur Boshaftigkeit in ihr befand. Der Großvater meinte, dass die Boshaftigkeit nur oberflächlich sei. In der Tiefe jedes Menschen ruhten Glück und Liebe. Sie müsse dieses Glück nur freilegen. Das Glück sei durch innere Frustrationen, Ängste und Verspannungen blockiert. Sie müsse sich nur innerlich durch spirituelle Übungen reinigen, dann würde eines Tages das Glück in ihr hervorbrechen.

Als spirituelle Übungen gab ihr Großvater ihr die tägliche Meditation und die Achtsamkeit auf ihre Gedanken. Sie sollte dreimal am Tag eine Stunde meditieren. Und sie sollte beständig negative Gedanken stoppen und positive Gedanken entwickeln. Sie sollte sich jeden Tag mit positiven Sätzen motivieren. Sie sollte sich auf ein spirituelles Vorbild wie Buddha oder die tibetische Vajrayogini konzentrieren und versuchen so zu werden wie sie.

Zwölf Jahre praktizierte Mekhala konsequent ihren spirituellen Weg. Sie war eine starke Frau. Sie hatte eine große Kraft in sich. Sie hatte diese Kraft nur bisher falsch genutzt. Im Laufe der Zeit wurde ihr Leben besser. Sie fand einige Freunde und kam mit dem Leben besser klar. Aber der große Durchbruch ließ auf sich warten. Mekhala wartete vergeblich auf das große

innere Glück, das ihr Leben ein für alle Mal in ein besseres Fahrwasser bringen würde.

Sie ging zu ihrem Großvater und beklagte sich, dass sie keine spirituellen Fortschritte machen würde. Der Großvater meinte, dass sie dafür eine große Opfergabe bringen müsse. Sie müsse ihr Ego auf dem Altar des Lebens opfern. Er empfahl ihr ein Schwert zu visualisieren und sich damit geistig den Kopf abzuschneiden. Sie sollte damit einfach ihr Ich-Bewusstsein auslöschen, das Leben so annehmen wie es ist und konsequent positiv mit dem Leben fließen. Sie sollte nichts im Leben ablehnen und an nichts anhaften.

Diese Übung wird im tibetischen Buddhismus Chöd genannt. Chöd bedeutet Durchschneiden. Wir durchtrennen die Vorstellung des Dualismus. Wir zerschneiden alle Ängste, indem wir unser Ego abschlagen. Wir erklären alle äußeren Ereignisse für unwichtig und nur das Leben im Licht (im Nirwana) für wichtig. Im tibetischen Buddhismus gibt es dafür die Vajrayogini als Vorbild und im Hinduismus die Göttin Chinnamasta (eine Form von Kali). Chinnamasta schlägt sich mit einem Hackmesser den Kopf ab und tanzt umgeben von Totenköpfen in der Welt.

Mekhala war wild entschlossen ihr Ego zu vernichten. Durch ihre langjährigen Übungen und ihre große Kraft war sie zu einer starken Visualisierung fähig. Mit dem Abschneiden ihres Kopfes verschwanden alle Gedanken aus ihrem Kopf und sie trat in die große Leere (Egolosigkeit) ein. Sie war begeistert von ihrem Erfolg und berührte aus Dankbarkeit mit ihrem Kopf die Füße ihres Großvaters. Das nennt sich Padapuja und ist eine Form der Fußverehrung und letztlich der Verehrung der Erde und des Wurzelchakras. Spontan erwachte dadurch die Kundalini-Energie in Mekhala und sie war erfüllt von Leere und Glückseligkeit.

Mekhala sang folgendes Gedicht: "In höchster Meditation habe ich die non-duale reine Wonne gefunden und die vollkommene Buddhaschaft. Durch die Gnade des Gurus habe ich die Unterscheidung zwischen Samsara und Nirwana zerstört. Vernichtet sind Ablehnen und Anhaften. Im weiten Raum des reinen Gewahrseins gibt es keine Unterscheidung mehr zwischen mir und den anderen."

Der Großvater war erfreut. Er bat Mekhala den Rest ihres Lebens als Bodhisattva für das Wohl ihrer Mitmenschen zu wirken: "Du hast das Ziel erreicht. Vergiß jetzt deinen inneren Frieden und dein Glück und lebe um der anderen willen." Durch diesen Weg wurde Mekhala noch glücklicher, weil sie in die umfassende Liebe eintrat. Sie verband inneren Frieden und inneres Glück mit dem Weg der umfassenden Liebe. Sie öffnete ihr Herzchakra und lebte aus der Energie aller Chakren. Das nennt man vollendete

Buddhaschaft. Mekhala war zu einer Verkörperung der Vajrayogini geworden, der Yogini der Kraft (Vajra, der göttliche Blitzstab).



4. Der traurige kleine Yogi

Es war einmal ein Yogi, der war von Geburt aus klein, schwach und hässlich. Er hatte keine besonderen Fähigkeiten. Er wusste nicht, was er mit seinem Leben anfangen sollte. Zu arbeiten hatte er auch keine Lust. Also besuchte er die Schule und begann danach zu studieren. Er studierte alles, wonach ihm gerade der Sinn war. Er studierte Philosophie, Soziologie, Psychologie und Rechtswissenschaft. Aber alle Studiengänge befriedigten ihn nicht. Also wurde er Yogalehrer.

Da er hässlich und sozial völlig unbegabt war, fand er auch keine Freundin. Aber als Yogalehrer hatte er ein gewisses Talent. Er war zwar völlig ungelentkigt und hatte als Yogalehrer seinen Abschluss nur bestanden, weil die Ausbilder Mitleid mit ihm hatten. Aber da er sehr einfach dachte, konnte er seinen Yogaschülerinnen gut Yoga beibringen. Sie liebten ihn, gerade weil er so klein und mickrig war. Bei ihm konnten sie so sein wie sie waren. Sie brauchten sich nicht besonders hervortun, weil der Yogalehrer ja auch nichts Besonderes war.

Eine Fähigkeit hatte der kleine Yogi allerdings. Er konnte Energie spüren. Er konnte die Energie bei sich und bei seinen Mitmenschen spüren. Er konnte ihre Gefühle spüren. Er konnte genau erkennen, welche Übungen seine Mitmenschen brauchten, wie die Übungen am besten wirkten und wie er eine Gruppe anleiten musste, damit sie ein Erfolg wurde. So kam es, dass immer mehr Menschen seine Gruppe besuchten. Sie spürten, dass sie hilfreich für sie war.

Trotzdem war der kleine Yogi traurig. In einem Buch hatte er gelesen, dass ein Yogalehrer erleuchtet sein müsse, damit er seinen Schülern gut helfen kann. Leider war er überhaupt nicht erleuchtet. Er strengte sich sehr an, meditierte viel, machte die verrücktesten Übungen und lebte abgeschieden als Yogi. Aber der große Sieg blieb aus. Sein spiritueller Weg entpuppte sich als langwierig und mühsam.

Er betete zu seinen Meistern und bat sie ihm auf seinem Weg zu helfen. Seine Meister schenken ihm viele Erleuchtungserfahrungen, aber der große Durchbruch ins dauerhafte Glück ließ auf sich warten. Er fragte seine Meister, warum er ewig so ein kleiner Yogi bleiben müsse. Die Meister antworteten ihm, dass die schlimmste Eigenschaft eines Yogis der Stolz sei. Und deshalb hätten sie einen sehr langen Weg zur Erleuchtung für ihn vorgesehen. Der Weg sei so lang, dass er keinen Stolz entwickeln könne. Vielmehr würde es ihm auch nach seiner Erleuchtung immer peinlich sein, dass er so lange zur Erleuchtung gebraucht hätte.

Einige schaffen es in fünf Minuten (Ramanamaharshi), manche in vierzig Tagen (Jesus), die tibetischen Tulkus in einem Dreijahres-Retreat (Mingyur Rinpoche), Buddha brauchte sechs Jahre und in den Yogaschriften gelten zwölf Jahre als angemessene Zeit. Doch der kleine Yogi ging Jahr für Jahr seinen Weg.

Deshalb entwickelte er die Lehre, dass der Weg das Ziel sei. Es komme nur darauf an, in der persönlichen Geschwindigkeit und im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten den spirituellen Weg zu gehen. Jeder sollte tun, was er tun kann. Und vor allem jeden Tag zu seinem persönlichen spirituellen Vorbild beten (Buddha, Amitabha, Jesus, Shiva, Gott oder Göttin) und dann konsequent aus der Stimme seiner inneren Weisheit handeln. Auch wer nur mit kleinen Schritten vorangeht, erreicht eines Tages sein Ziel, wenn er in die richtige Richtung geht. Auch Kleine können siegen. Selbst wenn es viele Leben dauert. Aber auch das ist egal. Wichtig ist nur, dass sich der persönliche Weg richtig anfühlt.

Als der kleine Yogi diese Lehre aufgestellt hatte, verschwand seine Trauer und er war glücklich. Alles ist richtig so wie es ist. Wer in der großen Richtigkeit lebt, der ist schon fast erleuchtet. Mehr gibt es nicht zu tun. Alles andere geschieht von alleine. Wir überlassen uns einfach vertrauensvoll dem Leben und der Führung unserer inneren Weisheit. Im Buddhismus ist das der Weg des Amitabha-Buddhismus (der Lehre vom Reinen Land). Im Hinduismus nennt sich dieser Weg Bhakti-Yoga (Gottheiten-Yoga). Ein tägliches kleines Ritual genügt, ein Gebet zu Buddha Amitabha oder eine Verbeugung vor der persönlichen Gottheit auf dem Hausaltar.

Eines Tages wurde der kleine Yogi ein Buddhist und legte das Bodhisattva-Gelöbnis ab. Von jetzt an hatte sein Leben einen tieferen Sinn. Er lebte für das Glück seiner Mitmenschen. Er lebte für eine Welt der Liebe, des Friedens und des allgemeinen Glücks. Dadurch löste sich die Egofixierung auf. Es war jetzt egal, ob der Yogi klein und mickrig oder groß und stark war. Es spielte keine Rolle mehr. Man braucht nur das Glück aller in den Mittelpunkt des Lebens zu stellen und schon ist man in der umfassenden Liebe.

Der kleine Yogi lebte in der Liebe und strahlte Glück aus. Dadurch fand er sogar eine Frau und sein Lebensglück war perfekt. Natürlich gibt es kein perfektes Leben. Der kleine Yogi war immer noch nicht perfekt. Auch seine Frau war nicht perfekt. Und sein Leben auch nicht. Aber wer das Perfekte im Nichtperfekten sehen kann, für den ist alles perfekt. Wenn man konsequent seinen persönlich richtigen spirituellen Weg geht und in der umfassenden Liebe lebt, dann dient alles der spirituellen Entwicklung, auch und gerade das Nichtperfekte. Da wo das Nichtperfekte ist, da entwickelt sich Liebe, Mitgefühl, Weisheit, Humor und das Lachen des Lebens.



5. Medhini findet ihren Weg eines glücklichen Lebens

Medhini war eine schöne Frau, aber sie war vom Leben erschöpft. Sie hatte keine Lust mehr zu leben. Viele Jahre hatte sie in einem anstrengenden Beruf gearbeitet. Ihr Leben hatte sie an ihrer beruflichen Karriere ausgerichtet. Sie war immer sehr zielstrebig gewesen. Jetzt hatte sie ihr Ziel erreicht. Beruflich war sie erfolgreich. Sie verdiente viel Geld und genoß viel Anerkennung. Aber der Erfolg hatte sie auch viel gekostet. Ihre Beziehungen waren gescheitert. Sie hatte keine Familie, die ihr Geborgenheit gab. Sie hatte keine Kinder, die sie glücklich machten. Sie lebte alleine. Der Arbeitsstress hatte sie innerlich verbraucht. Sie konnte sich nur noch mit Tabletten aufrecht erhalten. Jeden Tag musste sie kämpfen, um ihre Position zu bewahren. Doch wofür?

Medhini erkannte, dass eine berufliche Karriere einen Menschen nicht dauerhaft wirklich glücklich macht. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die eher auf Freunde und Familie als tieferen Lebenssinn setzen,

deutlich glücklicher sind als Menschen, die sich nur vom Leistungsprinzip antreiben lassen. Medhini suchte nach einem neuen Lebenssinn. Sie hatte einige Freundinnen. Sie waren die Lichtpunkte in ihrem Leben. Aber als alleiniger Lebenssinn genügten sie nicht für Medhini. Medhini war ein zielstrebigere Mensch. Sie brauchte ein positives Ziel, auf das sie hinarbeiten konnte.

Beim Surfen im Internet traf sie auf den Buddhismus. Sie begann sich mit dem Buddhismus zu beschäftigen. Zuerst freute sie sich nur die Möglichkeit inneren Frieden erreichen zu können. Sie meditierte jeden Tag und konnte dadurch etwas Gelassenheit gewinnen. Sie kam leichter mit den Problemen des Lebens und dem Stress im Beruf zurecht.

Als sie sich tiefer in den Buddhismus einlas, erfuhr sie von der Möglichkeit der Erleuchtung. Erleuchtung ist höchstes Glück, innerer Frieden, Wahrheit und Liebe. Ein Erleuchteter lebt im Licht und strahlt Licht aus. Er hat das Glück und den Frieden in sich. Was auch im Äußeren passiert, es kann einen Erleuchteten in der Tiefe seines Bewusstseins nicht beunruhigen. Ein Erleuchteter ist glücklich, wenn er alleine lebt. Er ist glücklich, wenn er mit anderen Menschen zusammen ist. Er kann sogar glücklich in einem Stressjob sein. Dieser Gedanke faszinierte Medhini. Sie wollte die Erleuchtung haben.

Doch wie sollte sie die Erleuchtung bekommen? Sie konnte ja noch nicht einmal meditieren, ohne dass ständig Gedanken durch ihren Kopf zogen. Wie sollte sie die acht Stufen der Meditation Buddhas durchschreiten und in das Glück jenseits aller Gedanken gelangen? Die Bücher brachten sie nicht weiter. Sie brauchte einen guten spirituellen Lehrer, der sie individuell auf ihrem spirituellen Weg führen konnte.

Ist der Schüler bereit, taucht der Lehrer auf. Das ist ein spirituelles Gesetz. Und so war es auch bei Medhini. Sie besuchte verschiedene buddhistische Gruppen im Internet. Und dort traf sie ihn, den Richtigen. Der Meister, der zu ihr passte. Der Meister, der sie inspirierte. Der Meister, der sie auf ihrem spirituellen Weg ins Licht führen konnte.

Als erstes zeigte ihr Guru ihr den Weg, wie man mit Gedanken in der Meditation umgeht. Er zeigte ihr die fünf Techniken, mit denen sie zum inneren Frieden gelangen konnte. Die erste Technik bestand darin sich jeden Tag fünfzehn Minuten einfach nur entspannt hinzusetzen und die Gedanken

zu beobachten. Sie sollte sie einfach nur kommen und gehen lassen wie sie wollten. Sie sollte nur beobachten, was an Gedanken und Gefühlen jeweils in ihr ist.

Wenn sie wirkliche Probleme hatte, die sie auf einer tieferen Ebene beschäftigten, dann sollte sie gründlich über die Probleme nachdenken. Sie sollte so lange nachdenken, bis sie eine Lösung gefunden hatte. Dann würde der Geist von alleine zur Ruhe kommen. Wenn sie keine Lösung finden konnte, dann sollte sie alle Gedanken an das Problem stoppen und am nächsten Tag weiter darüber nachdenken. Sie sollte die Dinge so annehmen wie sie sind. Sie sollte keine Lösung erzwingen, wo es keine Lösung gab. Buddha lehrte, dass das Leben Leid ist. In jedem Leben gibt es Leid, das wir nicht ändern können. Wir können es nur mit Gleichmut annehmen. Wir können üben nicht am dem Leid anzuhaften.

Die dritte Technik war es, negative durch positive Gedanken aufzulösen. Ein unangenehmes Gefühl wie Wut, Angst, Trauer oder Sucht beruht normalerweise auf einem negativen Gedanken. Dieser Gedanke erzeugt das negative Gefühl in uns. Wut kann zum Beispiel entstehen, wenn ein Mensch uns mit Worten oder Taten verletzt hat. Angst entsteht, wenn wir uns vor etwas fürchten. Trauer taucht in uns auf, wenn wir etwas verloren haben. Suchtgefühle werden verursacht, wenn wir an etwas anhaften.

Wenn wir einen Gedanken finden, mit dem wir unseren negativen Gedanken auflösen können, dann entstehen Ruhe und Frieden in uns. Positive Gedanken gibt es viele. Wir können kreativ ausprobieren, was uns hilft. Wut können wir auflösen, indem wir uns auf eine Schwäche unseres Gegenüber konzentrieren und Mitgefühl entwickeln. Angst können wir oft überwinden, indem wir genau die Situation betrachten. Dann erkennen wir einen Weg durch das Problem. Wenn wir nach etwas süchtig sind, dann können wir uns überlegen, dass das wahre Glück eines Menschen in ihm selbst zu finden ist. Bei Trauer können wir unseren Blick auf die schönen Seiten des Lebens richten. Wir können überlegen, wofür wir dankbar sind.

Positives Denken kann uns innerlich zur Ruhe bringen. Es kann die Lebensfreude in uns erwecken. Es kann uns Kraft für unseren Weg geben. Es kann uns sogar zur Erleuchtung führen. An der Erleuchtung hindern uns nur unsere inneren Verspannungen. Verspannungen beruhen normalerweise auf negativen Gedanken, die oft auf eine Stresssituation (Trauma) zurückzuführen

sind. Wenn wir einen sehr starken positiven Gedanken haben, können wir damit eine innere Verspannung vollständig auflösen.

Erleuchtung ist unsere Urnatur. Unsere Urnatur ist nur durch den Stress des Lebens, durch falsche Denkmuster und durch innere Verspannungen blockiert.

Wenn wir den negativen Gedanken finden, der uns an der Erleuchtung hindert, dann kann er durch einen starken Gedanken aufgelöst werden. Meistens wird man aber einen positiven Gedanken oft als Mantra denken müssen, um ins Licht durchzubrechen.

Wenn uns kein positiver Gedanke einfällt, dann ist es oft hilfreich, den negativen Gedanken einfach nur zu stoppen. Wir erkennen ihn, sagen stopp zu ihm und beherrschen ihn mit unserer Willenskraft. Um Gedanken zu beherrschen und zur Ruhe zu bringen, gibt es verschiedene Hilfsmittel. Wir können unseren Atem beobachten, uns auf ein Körperteil konzentrieren oder unseren Blick auf einen äußeren Gegenstand heften. Wir können uns auch auf einen schönen Film, eine schöne Musik oder ein gutes Buch konzentrieren.

Wir können in der Natur spazieren gehen oder uns mit einem netten Menschen unterhalten. Wir lenken uns so lange von unserem negativen Gedanken ab, bis wir ihn vergessen haben oder er kleiner und beherrschbarer geworden ist.

Die fünfte Technik ist die Kundalini-Meditation. Sie ist für fortgeschrittene spirituelle Menschen geeignet. Wir konzentrieren uns auf ein Chakra oder einen inneren Energiekanal. Wir können die Kundalini-Energie auch durch eine Visualisierung und ein Mantra verbunden mit einer Atemtechnik aktivieren. Oft helfen auch zusätzlich bestimmte Yogastellungen oder Handhaltungen. Die Kundalini-Meditation ist eine fortgeschrittene Technik, die wir von einem Meister lernen sollten. Er kann uns einweihen, die notwendige Kraft (Energie) übertragen und uns auf dem Weg führen.

Da Medhini ihren Guru gefunden hatte, praktizierte sie alle fünf Techniken. Sie integrierte sie in ihr Leben und konnte dadurch Frieden finden und ihr inneres Glück erwecken. Plötzlich war die Lebensfreude wieder da. Alle Depressionen verschwanden. Sie hatte sogar wieder Spaß an ihrem Beruf, auch wenn sie jetzt weniger zielstrebig arbeitete und ihren Beruf nicht mehr so wichtig nahm. Sie wusste ja, dass das Hauptglück eines Menschen in ihm selbst zu finden ist und durch spirituelle Techniken erweckt werden kann.



6. Der erleuchtete Nichtsnutz

Nirguna war ein Dummkopf. Er war zu nichts zu gebrauchen. Seine Eltern hatten sich ein kluges Kind gewünscht. Sie schickten ihn auf die besten Schulen, aber er lernte nur wenig. Irgendwie blieb er immer dumm. Es gab auch keinen Beruf, der zu ihm passte. Er probierte viele Berufe aus, aber in jedem versagte er. Von den Behörden wurde er für arbeitsunfähig erklärt.

Von da an lebte er von Sozialhilfe. Er hatte viel Ruhe und viel Zeit. Alle Menschen mussten arbeiten. Und er hockte einfach nur in seiner Wohnung. Was sollte er mit seiner vielen freien Zeit anfangen? Im Internet sah er viele Videos, spielte Computerspiele und las Ebooks. Er surfte durch das WWW und traf interessante Menschen.

Nirguna suchte nach dem Sinn in seinem Leben. Deshalb fragte er die Menschen danach, welchen Sinn sie in ihrem Leben gefunden hatten. Viele behaupteten, dass das Leben keinen Sinn hätte. Den Sinn müsste er seinem Leben selbst geben. Für andere wiederum war es der Sinn ihres Lebens möglichst viel Spaß zu haben. Und dann gab es noch die Menschen, die ihren Sinn in einer beruflichen Karriere, in einer

Familie oder in schönen Reisen sahen.

Eines Tages traf Nirguna im Internet einen Menschen, der behauptete, der tiefere Sinn des Lebens sei es zur Erleuchtung zu gelangen. Erleuchtung sei das höchste Glück.

Man würde dauerhaft in einem tiefen Frieden, in der Liebe und in einem Einheitsbewusstsein leben. Und vor allem würde man die Angst vor dem Tod verlieren.

Nirguna hatte viele Ängste. Und die Angst vor dem Tod war seine größte Angst. Nirguna wollte seine Ängste überwinden und fragte nach dem Weg zur Erleuchtung. Der Mensch antwortete ihm, dass es viele Wege zur Erleuchtung gebe. Erleuchtung sei wie der Gipfel eines Berges, auf dem die Sonne scheint. Um zur Bergspitze zu gelangen, könnte man viele Wege gehen.

Viele Wege führen den Berg hinauf. Es gibt den langsamen gemütlichen Weg, der in großen Bögen um den Berg herum führt. Es gibt den direkten Weg zum Gipfel, der steil den Berg hinauf geht. Und es gibt den mittleren Weg, wo man manchmal steile Strecken und manchmal sanfte Strecken hat. Es würde viele Religionen geben. Und auch innerhalb der Religionen würden verschiedene Wege angeboten.

Nirguna sollte seine Fähigkeiten, Möglichkeiten und Bedürfnisse betrachten. Da Nirguna arbeitslos war, hatte er viel Zeit zu meditieren. Da er sehr faul war, konnte er nur im Liegen meditieren und manchmal einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft machen. Er konnte im Internet spirituelle Texte lesen, an spirituellen Gruppen teilnehmen und sich dort emotionale Unterstützung holen.

Sein Freund riet ihm sich einen spirituellen Tagesplan zu überlegen und konsequent danach zu leben. Er sollte zu bestimmten Zeiten meditieren, gehen, lesen und sein Leben genießen. Er sollte auch Zeiten für die schönen Dinge des Lebens einplanen. Und vor allem sollte er auf seine Gedanken achten. Er sollte negative Gedanken stoppen und positive Gedanken pflegen. Er sollte Eigenschaften wie Gelassenheit, Selbstdisziplin, umfassende Liebe und Weisheit entwickeln.

Nirguna praktizierte das eine Zeitlang. Sein spiritueller Tagesplan tat ihm gut. Er gab ihm einen Halt und einen Sinn in seinem Leben. Aber er wollte schnell spirituell voran kommen. Er wollte nicht viele Leben auf die Erleuchtung warten.

Sein Freund meinte, dass er dazu als erstes einen erleuchteten Meister braucht. Also besuchte Nirguna einen spirituellen Lehrer. Der Lehrer weihte ihn in den Weg der Kundalini-Meditation ein und öffnete seine Chakren. Nirguna konnte plötzlich die Energie in sich und seinen Mitmenschen spüren. Er spürte ab jetzt genau, was welche spirituelle Übung bewirkte und wie er sie am besten praktizieren musste.

Als zweites riet ihm sein Freund im Schwerpunkt als Bodhisattva zu leben. Er sollte das Glück seiner Mitmenschen in den Mittelpunkt seines Lebens stellen. Er sollte

jeden Tag allen seinen Freunden Licht senden und eine glückliche Welt wünschen. Er sollte jeden Tag irgendeinem Wesen etwas Gutes tun. So würde er sein Ego überwinden und in die umfassende Liebe kommen. Ohne umfassende Liebe könne er solange meditieren wie er wollte. Er würde keinen wirklichen spirituellen Fortschritt machen.

Nirguna setzte alle Punkte im Rahmen seiner Möglichkeiten gewissenhaft um. Im Laufe der Zeit nahmen seine spirituellen Fähigkeiten zu. Eines Tages kam ein entfernter Bekannter zu Besuch. Seinem Bekannten ging es schlecht. Er hatte Depressionen. Nirguna sah ihm in die Augen und erkannte wie sehr er an seinem Leben litt. Da erwachte das große Mitgefühl in Nirguna und er musste weinen. Er versuchte seinem Bekannten zu helfen, was ihm aber nur begrenzt möglich war.

Die Trauer löste tiefe Blockaden in ihm und er gelangte in ein Einheitsbewusstsein. Plötzlich war er im erleuchteten Sein. Er lebte ab jetzt einfach glücklich vor sich hin. Er folgte weiter seinem spirituellen Tagesplan, aber im Wesentlichen war er einfach nur da. Er brauchte auch keinen Sinn mehr. Er lebte im Sein und im Jetzt. So kann aus einem Menschen, der zu nichts zu gebrauchen ist, immerhin noch ein erleuchteter Nichtsnutz werden.

7. Der ängstliche Yogi

Es war einmal ein Mann, der war sehr ängstlich. Er liebte seine Angst nicht. Er wollte gerne seine Angst überwinden. Deshalb ging er zu einem erleuchteten Meister und fragte ihn um Rat. Der Meister empfahl dem Mann, als Yogi zu leben und mit seinen spirituellen Übungen seine neurotische Angst aufzulösen.

Der Mann zog in eine einsame Hütte in einem großen Wald. Im Wald gab es Tiger, Schlangen und Schakale. Vor allen diesen Tieren hatte der Yogi Angst. Deshalb las er in seinen klugen Büchern nach, was ein Yogi in einem solchen Fall zu tun hat.

Rat eins: Bei jeder Angst genau hinsehen. Wer bei der Angst genau hinsieht, kann die ursächlichen negativen Gedanken erkennen und sie mit geeigneten positiven Gedanken auflösen. Wer bei angsteinflößenden Situationen rechtzeitig hinsieht, kann sich vor ihnen schützen. Wer langfristig denkt, kann viele Schwierigkeiten vermeiden. Die größten Schwierigkeiten im Leben sind für die meisten Menschen die Einsamkeit des Alters, lebensbedrohende Krankheiten und der Tod. Als Yogi zu leben ist der beste Schutz vor dem Leid. Mir den Yogatechniken können wir uns über alles Leid der Welt erheben.

Rat zwei: Das Ego opfern. Unabänderbare Dinge nehmen wir so an wie sie sind. Wir lassen unsere falschen Wünsche los. Wir übergeben uns dem Willen des Lebens. Wir fließen positiv durch alles Leid hindurch. Wer sich in das Zentrum seiner Ängste hineinopfert, löst die Ängste dadurch auf. Alle Ängste sind nur Gedankenkonstruktionen, die auf einer übertriebenen

Ablehnungshaltung beruhen. Wer seinen Eigenwillen in schwierigen Situationen dem Kosmos übergeben kann, kann gelassen und positiv seinen Lebensweg gehen.

Rat drei: Die großen Meister um Hilfe bitten, gründlich selbst nachdenken und mit Ausdauer den Weg der persönlichen Weisheit gehen. Wer so handelt, kann sich vertrauensvoll dem Leben überlassen. Er wird beständig von seiner inneren Stimme beschützt. Wer sich jeden Tag am Prinzip der Richtigkeit orientiert (Was ist jetzt richtig? Was sagen meine Vernunft und mein Gefühl?) und zu den erleuchteten Meistern/Gott betet, gewinnt daraus inneren Frieden und ein positives Leben.

Der Yogi sah genau hin. Schakale heulen nur, tun einem Menschen aber nichts. Schlangen beißen nur, wenn sie sich angegriffen fühlen. Wenn ein Yogi vorsichtig ist und sich langsam bewegt, tun ihm die Schlangen nichts.

Tiger fressen zwar Menschen, es ist aber eher selten. Einem solchen Tiger geht man am besten aus dem Weg. Und wenn das nicht möglich ist, opfert man sein Ego und nimmt die Situation an. Dann übt man im nächsten Leben weiter. Man muss das Leben auch loslassen können, wenn es die Situation erfordert.

Der Yogi kämpfte jeden Tag konsequent gegen seine Angstgedanken. Angstgedanken überwindet man mit den drei großen Techniken Nachdenken, Mantra (positive Sätze/Worte sprechen) und Gedankenstopp. Durch Yoga, Gehen, Lesen und Meditation löst man die Verspannungen im Körper und im Geist. Ein Mensch kann sich so im Laufe der Zeit durch tägliches konsequentes Üben von seinen Ängsten befreien. Der Yogi ging mit Mut und Ausdauer seinen Weg. Und eines Tages war er erleuchtet, und alle Angst war verschwunden.

8. Die glückliche Hausfrau

Es war einmal eine Frau, die hatte zwei Kinder. Ihr Mann ging tagsüber arbeiten. Sie reinigte das Haus, kochte das Essen und versorgte die Kinder. Eigentlich hatte sie ein gutes Leben. Aber es füllte sie nicht aus. Ihr fehlte ein tieferer Lebenssinn. Ihr fehlte letztlich das tiefe Glück in ihrem Leben. So fand sie zum Buddhismus.

Ab jetzt nutzte sie alle Freiräume in ihrem Hausfrauenleben, um spirituelle Übungen zu machen. Beim Putzen dachte sie Mantras. Beim Einkaufen machte sie eine Gehmeditation. Den Sex mit ihrem Mann sah sie als Tantra-Yoga an. Die Betreuung ihrer Kinder empfand sie als den Weg eines Bodhisattvas, der alle Wesen zur Erleuchtung entwickelt. Vor dem Einschlafen meditierte sie. Dadurch schlief sie gut und löste während des Schlafes weitere Verspannungen.

Jeden Morgen betete sie zu Buddha und machte eine Stunde Yogaübungen. Von morgens bis abends übte sie das positive Denken. Sie war beständig achtsam auf ihre Gedanken. Sie praktizierte ein Leben in der Weisheit, den richtigen Entschluss, die richtige Rede, die richtige Tat, das richtige Streben, die richtige Achtsamkeit und die richtige Sammlung (Versenkung, Meditation). Sie ging jeden Tag konsequent ihren spirituellen Weg und brach nach einigen Jahren zur Erleuchtung durch. Sie erlangte den Stromeintritt, die erste Stufe der Erleuchtung.

Von da an lebte sie ein zufriedenes und erfülltes Leben, weil sie nicht in ihrem Sein als Hausfrau, sondern in ihrem Erleuchtungsbewusstsein (ihrem spirituellen Weg) zentriert war. Der spirituelle Weg war ihr Hauptsinn im Leben, und alles andere erfuhr sie als ein Geschenk, an dem sie immer weiter im Glück, in der Liebe und im Frieden wachsen konnte. In dieser Geschichte geht es darum am normalen gegebenen Alltag zur Erleuchtung zu wachsen. Auch das ist möglich, wenn man achtsam durch sein Leben geht.

9. Der glückliche Schuster

Camaripa war ein Schuster. Er und seine Frau mussten von morgens bis abends arbeiten, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Nach vielen Jahren täglicher Mühe hatte Camaripa keine Lust mehr zu seinem Leben als Berufstätiger. Er sehnte sich nach einem ruhigen, entspannten und glücklichen Leben.

Da kam ein Yogi vorbei und bat ihn um eine kleine Spende. Camaripa gab ihm Geld, damit der Yogi sich etwas zu essen kaufen konnte. Dabei fragte er ihn, ob er einen Yoga-Weg kenne, den er mit seiner Frau gehen könne. Der Yogi riet Camaripa, seinen Beruf zu seinem spirituellen Weg zu machen.

Da Camaripa seine Familie und sich ernähren musste, konnte er nicht als freier Yogi leben. Er konnte aber die Freiräume in seinem Beruf nutzen, um sein inneres Glück zu entwickeln. Äußerlich sollte er so weiter leben wie bisher. Aber innerlich sollten seine Frau und er als Yogis leben.

Camaripa fragte, wie er das machen sollte. Der Yogi antwortete, dass er als erstes seine Lebensziele neu definieren müsse. Ein normaler Mensch arbeitet für das Ego. Er arbeitet für den Genuss, seine Sicherheit, seine Familie, für weltlichen Reichtum, Karriere und Anerkennung. Auf diesem Weg verstärkt er sein Ego, verspannt sich immer mehr durch den allgemeinen Lebensstress und verbraucht im Laufe seines Lebens seine innere Energie. Ein spiritueller Mensch arbeitet für sein inneres Glück und die Liebe auf der Welt. Er sorgt gut für seinen Körper und seine Gesundheit. Aber sein Geist ist hauptsächlich mit dem Glück seiner Mitmenschen beschäftigt. Dadurch löst sich das Ego auf, und der Yogi wächst immer weiter ins Licht.

Camaripa und seine Frau übten sich von jetzt an von morgens bis abends im

positiven Denken. Sie begannen den Tag mit einem Gebet zu ihrem spirituellen Meister und einer positiven Tageseinstellung. Sie beendeten den Tag mit einem Gebet und einer Meditation. Tagsüber machten sie so viele kleine Pausen, dass ihr Geist nicht in Stress geriet. Sie bauten geschickt so viele spirituelle Übungen in ihren Alltag ein, dass ihre Verspannungen immer weniger wurden.

Sie lebten im Schwerpunkt als Karma-Yogis für das Ziel einer glücklichen Welt. Sie arbeiten aus der Ruhe und der Liebe heraus. Nach zwölf Jahren erwachte ihre Kundalini-Energie und erfüllte sie mit Licht. Jetzt hatten sie so viel Kraft, dass sich ihre Arbeit fast von alleine tat. Ihr Körper arbeitete, der Geist dachte und die Seele ruhte im Glück. Sie lebten in der Einheit von Ruhe und Liebe, von Meditation und Aktion. Arbeit ist Glück, wenn sie aus der Ruhe und der Liebe heraus geschieht.



10. Buddha

Wikipedia: Siddhartha Gautama (geboren 563 v. Chr. in Lumbini; gestorben 483 v. Chr. in Kushinagar) lehrte als Buddha (wörtlich der Erwachte; siehe Bodhi) den Dharma (wörtlich die Lehre). Siddhartha entstammte einem alten nordindischen Adelsgeschlecht. Im Alter von 16 Jahren wurde er mit der Prinzessin Yasodhara vermählt. Sie lebten in einem Palast, wo ihnen alles, was zum Wohlleben gehörte, zur Verfügung stand und den er kaum verließ. Dennoch war er unzufrieden und unausgefüllt.

Mit 29 Jahren, bald nach der Geburt seines einzigen Sohnes Rahula, verließ Siddhartha das vermeintlich sorglose Leben, das er bis dahin im Palast geführt hatte, und unternahm Wanderungen durch die Umgebung. Dabei sah er sich erstmals der Realität des Lebens und dem Leiden der Menschheit gegenüber. Siddhartha begann, das Leben eines Asketen zu führen und die Erlösung zu suchen. Er erlernte die yogische Praxis und Meditation als Schüler zweier angesehener brahmanischer Eremiten. Sechs Jahre verbrachte er als Yogi im Tal des Ganges, doch er fand weder

innere Ruhe noch die ersehnten Antworten. Da ihn alle überlieferten Religionen und ihre Methoden seinen Zielen nicht näher brachten, gab er diese auf und widmete sich der Suche nach seinem eigenen Weg.

Er führte von diesem Zeitpunkt das Leben eines besitzlosen Wanderers und übte sich dabei vor allem in der Meditation, aber nicht mehr in strenger Askese. Er nannte dies den „Mittleren Weg“, weil er die Extreme anderer religiöser Lehren meidet. Im Alter von 35 Jahren saß er in einer Vollmondnacht in tiefster Versenkung unter einer Pappelfeige, als er „erwachte“. Hass, Begierde und Unwissenheit fielen von ihm ab. Er wurde zum „Buddha“, zum Erwachten.

Nach seinem Erwachen hielt Gautama im Wildpark bei Isipatana (dem heutigen Sarnath) nahe Benares vor einer Gruppe von fünf Asketen, seinen früheren Gefährten, seine erste Lehrrede und verkündete die vier Wahrheiten vom Leiden. Die fünf Gefährten wurden damit die ersten Mitglieder der buddhistischen (Mönchs-)Gemeinschaft (Sangha).

Von jenem Tage an lehrte er 45 Jahre lang im Nordosten Indiens diesen „mittleren Pfad“ zwischen Luxus und Askese, den achtfachen Pfad von Tugend, Meditation und Weisheit, der zum Erwachen führe. Dabei sprach er vor Menschen aller Gesellschaftsschichten, vor Königen und Bauern, Brahmanen und Ausgestoßenen, Geldverleihern und Bettlern, Heiligen und Räubern. Sein Weg stand allen Männern und Frauen offen, die bereit waren, ihn zu verstehen und zu gehen. Auch seine frühere Frau Yasodhara trat gemeinsam mit ihrer Schwiegermutter Pajapati, der Ziehmutter Siddharthas, als Nonne in den Orden des Buddha ein und wurde schließlich zur Arhat (Heiligen).

Bis zu seinem Tod im Alter von 80 Jahren, mit dem bei ihm nach buddhistischer Vorstellung das endgültige Nirwana (Parinirvana, „Verlöschen“) eintrat, wanderte er lehrend durch Nordindien. Im Alter von 80 Jahren starb Gautama in Kushinagar, nachdem er eine verdorbene Pilzsuppe (giftige Pilze, Ebermorchel) gegessen haben soll. Seine letzten Worte waren laut den Anwesenden: „Alles ist vergänglich. Übt ernsthaft an eurer Befreiung (bemüht euch ohne Unterlass).“

Kommentar: Buddha ist das große Vorbild aller Buddhisten. Wir können seine Texte lesen, Buddha-Statuen aufstellen und Buddhabilder aufhängen. Wir können Buddha als erleuchtetes Vorbild verehren oder uns selbst als Buddha visualisieren. Ein Buddha hat die Eigenschaften innerer Frieden, Glück und Liebe. Er ist gleichmütig bei Leid. Er nimmt die Dinge so an wie sie sind. Er haftet nicht an äußeren Dingen an. Er übt sich in Wunschlosigkeit. Er lebt in einem Einheitsbewusstsein (Nirvana). Er meditiert jeden Tag und ist achtsam auf seine Gedanken, seine Worte und sein Handeln. Er strahlt Licht in die Welt aus und wünscht allen Wesen Frieden, Glück, Liebe und Erleuchtung. Ein Buddhist wird man, indem man Buddha als Vorbild verehrt. Insbesondere wird man ein Buddhist dadurch, dass man die Lehre Buddhas in seinem täglichen Leben praktiziert. Ein Buddhist zeichnet sich durch Liebe, Frieden und inneres Glück aus. Buddha ruft uns auf beständig zu praktizieren, damit wir diese Eigenschaften erreichen.



11. Moggallana (der starke Yogi)

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 zog kreuz und quer durch Indien. Er lernte bei vielen spirituellen Meistern. Er übte viele spirituelle Techniken. Aber den Weg des effektiven Übens fand er nicht.

Enttäuscht kehrte er zurück. Nahe seiner Heimatstadt traf er auf Buddha. Buddha gab ihm sieben Tipps für das spirituelle Üben:

1. Folge konsequent deinem spirituellen 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. Mache 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.

Wikipedia: Moggalana (auch ehrend: Mahamoggalana) war neben Sariputta einer der beiden Hauptschüler Buddhas. Moggalana war für seine übernatürlichen Kräfte (Siddhis) bekannt.

Yogawiki: Moggalana konnte die Gedanken eines Menschen lesen und so dessen Lügen von der Wahrheit unterscheiden. Ebenso konnte er mit Geistern und Gottheiten in Kontakt treten. Er sprach mit bereits Verstorbenen, um ihnen eine Erlösung von ihren Leiden und einen Frieden mit sich selbst zu vermitteln. Der buddhistische Schüler benutzte seine Gabe des Gedankenlesens, um jedem einzelnen seiner Schüler, die jeweils genau für ihn passende Anweisung zu vermitteln. Und so konnten seine Schüler schnell große Fortschritte machen.

Dabei demonstrierte Mahamoggallana seine übernatürlichen Fähigkeiten mit dem Beispiel der Unterwerfung unter die große Schlange Naga Nandopananda (Nils: Kundalini-Yoga). Denn so konnte er den vierten Bewusstseinszustand immer am schnellsten erreichen.

Gemäß vielen Überlieferungen wird angenommen, dass er von religiösen Fanatikern angegriffen und schließlich getötet wurde. Jedoch gibt es auch Erzählungen, die von Räubern sprechen. Als Buddha gefragt wurde, warum er sich nicht verteidigt habe und einen solchen Tod erlitten habe, antwortete der Meister, dass Moggalana selbst einst seine Eltern in einem früheren Leben ermordet habe. Dies sei einer der fünf Todsünden des Buddhismus und so habe er selbst nicht seinem eigenen Karma entfliehen können und hatte somit nun die Konsequenzen seiner früheren Tat zu tragen. Und so akzeptierte er das Ergebnis.

Kommentar: Es gibt übernatürliche Kräfte. Es gibt eine Dimension über dem normalen Bewusstsein. Das ist eine klare Aussage im Buddhismus. Das bestätigt die Geschichte von Moggalana. Das sagen viele Geschichten von Buddha. Das ist meine persönliche Erfahrung. Das sagt auch der Dalai Lama: "Im tibetischen Buddhismus gehen wir davon aus, dass es im Kosmos erleuchtete Wesen gibt. Wenn man sie anruft, bekommt man Hilfe."

Ein Erleuchteter zeichnet sich nicht nur durch seinen inneren Frieden, sein Glück und seine Liebe aus, er kann seinen Mitmenschen auch mit seinen übernatürlichen Kräften helfen. Deshalb ist so wichtig, dass wir einen erleuchteten Meister haben. Meister-Yoga (Guru-Yoga) ist der einfachste und sicherste Weg zur Erleuchtung.

In der Spiritualität werden als grundlegende übernatürliche Fähigkeiten die Allgegenwart, die Allwissenheit und die Allmacht angesehen. Allgegenwart

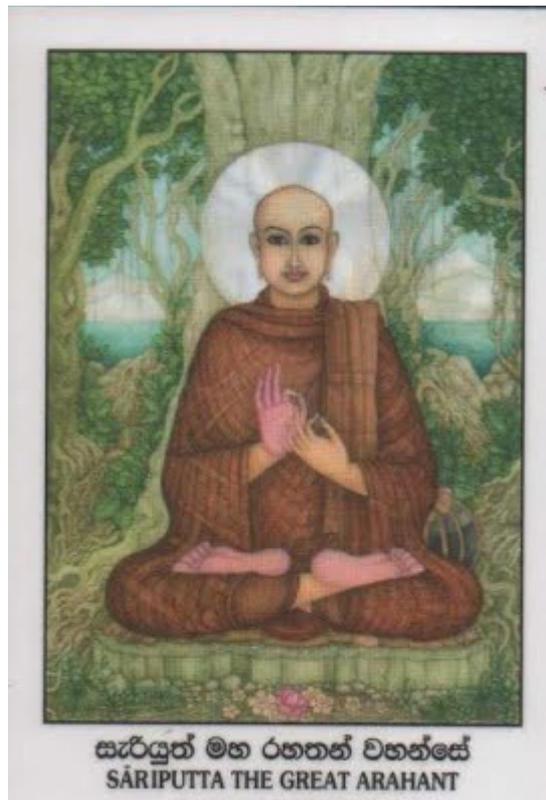
bedeutet, dass man eine höhere Bewusstseinsstufe erreicht hat, wo man eins mit allem ist und über eine höhere Dimension an allen Orten im Kosmos anwesend ist. Man konzentriert sich auf eine bestimmte Person oder einen bestimmten Ort und kann dann dort alles sehen oder spüren, was dort geschieht. Auf einer einfachen Ebene haben viele Menschen diese Fähigkeit. Sie können spüren, wie es einem Freund oder Partner geht, auch wenn er sich an einem fremden Ort befindet. Das geschieht häufig bei Müttern und ihren Kindern. Meine Tante konnte es zum Beispiel genau spüren, als ihr Sohn im Zweiten Weltkrieg gefallen war, obwohl er sich in Russland befand und die Botschaft sie erst Monate später erreichte.

Allwissenheit bedeutet alles über eine Person zu wissen, ihre Vergangenheit und auch ihre Zukunft zu kennen. Hellseher können oft bereits aus der Aura oder der Energie einer Person viele Dinge erfahren. Ich konnte zum Beispiel in der Meditation meine früheren Leben sehen. In Träumen wurde mir meine Zukunft offenbart. Ich glaube, dass meine erleuchteten Meister über die Fähigkeit der Allwissenheit verfügen und mir deshalb manche Dinge mitgeteilt haben.

Grundsätzlich ist ihre Allmacht aber durch das Karma-Gesetz begrenzt. Darauf hat Sai Baba hingewiesen. Das Karma-Gesetz ist ein höheres kosmisches Gesetz, an das sich auch die erleuchteten Meister halten müssen. Wenn jemand etwas Schlechtes getan hat, dann muss er die Folgen seines Tuns tragen. Wenn jemand etwas Gutes getan hat, dann wird Gutes auf ihn zurück kommen.

Erleuchtete Meister können aber das Karma abmildern. Sie können uns helfen unser Karma zu tragen. Sie können es umlenken, so dass es sich erst zu einem anderen Zeitpunkt auswirkt. Und sie können uns helfen gutes Karma aufzubauen, durch dass dann unser schlechtes Karma aufgehoben wird.

Allmacht bedeutet alles bewirken zu können. Ich verstehe Allmacht so, dass meine erleuchteten Meister durch ihre besondere Energie und ihr besonderes Wissen mein Leben zum Guten wenden können. Sie können andere Menschen heilen. Sie haben mir schon oft besondere Energien übertragen, so dass ich gut schwierige Situationen meistern konnte und auf dem spirituellen Weg gut voran kam. Der tibetische Meister Longchenpa ist mir sogar im Traum erschienen und hat mein Schicksalsbuch umgeschrieben. Auch das ist möglich. Erleuchtete Meister können das Schicksal einer Person verändern.



12. Sariputta (der Weisheitslehrer)

Wikipedia: Śāriputta war einer der beiden Hauptschüler Buddhas. Sariputta gilt in der buddhistischen Tradition als „Rechte Hand“ Buddhas und wurde von ihm als der weisheitsmächtigste seiner Schüler genannt, während Mahamoggallana der Schüler mit den stärksten höheren Kräften war. Zwei Wochen nach seiner Ordination war er, während Buddha einem Neffen Sariputtas eine Lehrrede hielt, anwesend und verwirklichte am Ende des Vortrags die Arahatschaft (Nils: Heiligkeit, das Erwachen): „Bei jener Gelegenheit stand der ehrwürdige Sariputta hinter dem Erhabenen und fächelte ihm Luft zu. Da dachte er: ‚Der Erhabene spricht in der Tat aus höherer Geisteskraft vom Überwinden dieser Dinge; der Vollendete spricht in der Tat aus höherer Geisteskraft vom Aufgeben dieser Dinge.‘ Während der ehrwürdige Sariputta dies erwog, wurde sein Geist durch Nicht-Anhaften von den Trieben befreit.“ In den letzten Tagen seines Lebens kehrte Sariputta in seine Geburtsstadt Nalanda zu seiner Mutter Rupasari zurück. Am Tag vor seinem Tod verwirklicht sie den Stromeintritt (Nils: das Erwachen der Kundalini-Energie) bei einem Gespräch mit ihm.

Kommentar: Sariputta war ein Meister der Weisheit. Durch seinen klaren Verstand begriff er sehr schnell den Weg der Erleuchtung und konnte mit seiner Gedankenkraft alle Anhaftungen durchschneiden. Bei einem Vortrag stand er hinter Buddha und damit in der Energie Buddhas. Vermutlich hat Buddha ihm dabei seine Erleuchtungsenergie übertragen. Zusammen mit dem eigenen Nachdenken genügte das für den Durchbruch zur Erleuchtung.

Und genauso geschah es später, als Sariputta seine Mutter besuchte. Sie erlangte allein durch ein Gespräch mit ihm das Erwachen der Kundalini-Energie. Mir ist das einmal bei der erleuchteten Meisterin Shantideva passiert. Ich besuchten ihren Satsang in Hamburg. Sie hielt einen Vortrag. Ich trat in ihre Energie ein und mein Bewusstsein verwandelte sich. Zuerst spürte ich eine große Trauer. Alles Leid meines Lebens tauchte auf und löste sich. Danach war ich plötzlich in einem großen inneren Frieden. Und dann entstand Glück in mir. Viele Menschen berichten ein ähnliches Geschehen bei dem Treffen mit einem Erleuchteten. Das ist die wahre Bedeutung von Satsang. Sariputta war also ein großer Satsang-Lehrer.



13. Anuruddha (der zielstrebige Yogi)

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 (Gottheiten-Yoga). Und er gab sich jeden Tag genügend Freude auf

seinem Weg. So siegte er.

Wikipedia: Anuruddha war einer der zehn Hauptschüler und ein Cousin von Gautama Buddha. Anuruddha war der Sohn Amitodanas und Bruder von Mahanama. Da Amitodana der Bruder von Suddhodanawar, König der Sakyas in Kapilavastu, war Anuruddha Cousin von Siddhartha, (Gautama Buddha). Er war ein kshatriya von Geburt, so dass er in Reichtum aufgewachsen war. Anuruddha wird im Pali Canon als liebevoller und loyaler Bhikkhu dargestellt. Später, beim Ersten Buddhistischen Konzil, spielte er eine bemerkenswerte Rolle. Anuruddha starb in Veluvagama im Land Vajji, im Schatten eines Bambusdickichts. Er war zum Zeitpunkt seines Todes einhundertfünfzehn Jahre alt.

Anuruddha wird häufig im Jataka dargestellt, das die früheren Reinkarnationen buddhistischer Figuren beschreibt. In der Zeit von Padumuttara Buddhawar er ein wohlhabender Haushälter gewesen. Als er hörte, wie einer der Mönche das himmlische Auges besaß, wünschte er sich eine ähnliche Ehre. Er vollbrachte viele Verdienste, darunter ein großes Fest des Lichts vor dem Grab Buddhas.



14. Ananda (der Diener Buddhas)

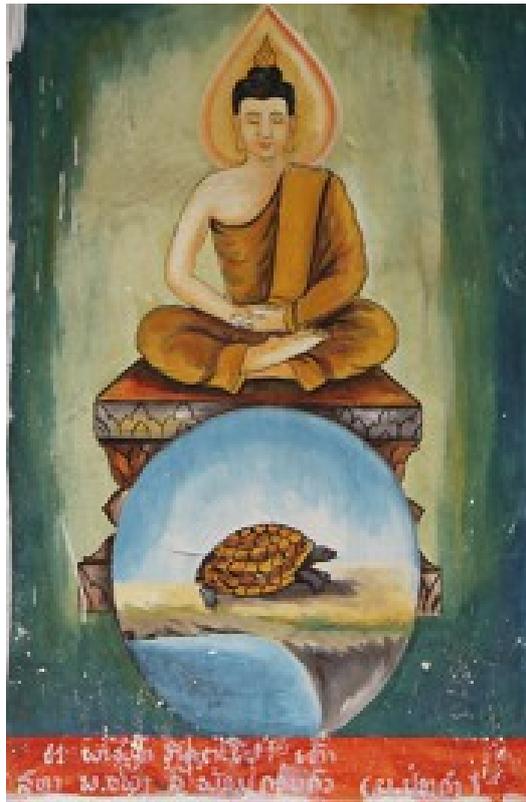
Ananda war ein Hauptschüler Buddhas. Er war 25 Jahre lang der persönliche Diener Buddhas und begleitete seinen Meister auf allen Reisen. Er kannte alle Reden und alle Lehren Buddhas. Nach dem Tod von Buddha gab er sein umfassendes Wissen an

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.

Wikipedia: Ananda (Glückseligkeit), ein Cousin des Buddha, war in den letzten Jahren des Lebens des Buddha sein Lieblingsjünger. Er gilt als Bewahrer des Dharma, da er nach dessen Tod als Zeuge für die Äußerungen des Buddha auftrat und diese nach allgemeinem Ermessen originalgetreu im Rahmen des ersten Buddhistischen Konzils wiedergeben konnte. Jahrhunderte später entstand aus diesen bis dahin mündlich Überlieferten Lehrreden der schriftlich festgehaltenen Sutta-Pitaka des Pali-Kanons. Ananda erreichte beim Buddha, dass auch Frauen zur Vollordination als Bhikkhuni zugelassen wurden und einen Nonnen-Orden einrichten durften. Zusammen mit Moggallana und Sariputta war er einer der drei bedeutendsten Jünger des Buddha.



15. Kassapa (der strenge Asket)

Wikipedia: Mahakashyapa (wörtlich „der große Kassapa“), geboren als Pippali Kassapa, war einer der wichtigsten Schüler Buddhas. Nach Buddhas Tod leitete er das erste Buddhistische Konzil. Er ist als der erste indische Patriarch des Zen-Buddhismus genannt. Mahakashyapa war im nordostindischen Reich Magadha als Sohn von Brahmineltern geboren. Auf Nachdruck seiner Eltern heiratete er Bhadda Kapilani, obwohl die beiden unverheiratet bleiben wollten. Nachdem seine Eltern starben, wurden Mahakashyapa und Bhadda Kapilani als Mönch und Nonne Buddhas Schüler.

Kassapa behielt, obwohl es nicht zu den Vorschriften für die Buddha-Jünger gehörte, seine strenge Askese bei. Er lebte einsam im Walde, übernachtete unter einem Baum, ging in ein Dorf nur, um Speise zu sammeln, und ernährte sich nur von dargebotener Speise; niemals nahm er eine Einladung zum Essen in einem Haus an, niemals ließ er sich von Laien ein Gewand schenken, sondern kleidete sich nur mit weggeworfenen Lumpen, die er zusammenflickte. Er war äußerst bedürfnislos und mit dem geringsten zufrieden.

Als er einmal im Bambushain bei Rājagaha mit Buddha zusammensaß, sagte dieser zu ihm: "Kassapa, du bist alt geworden. Für dich sind die alten, schäbigen Lumpen lästig. Trage doch von Laien geschenkte Bhikkhugewänder, nimm Einladungen zum Essen an und wohne in meiner Nähe!" Kassapa aber lehnte ab: er sei das Waldleben, die Lumpenkleidung und das Almosensammeln nun einmal gewöhnt, er wolle nicht

mit Menschen verkehren. "Warum willst du denn daran festhalten?" fragte Buddha. "Aus zwei Gründen", erwiderte Kassapa, "erstens weil es mir so bequemer ist, und zweitens tue ich es wegen der Nachwelt; ich will den kommenden Geschlechtern ein gutes Vorbild geben." Nachsichtig ließ Buddha dies gelten: "Wenn du es wegen der Nachwelt tust, dann bleibe nur dabei!" Buddha gab es auf, ihn zu einer mildereren Lebensweise zu bekehren, aber er ließ deutlich durchblicken, daß er die übertriebene Askese, wie Kassapa sie betrieb, nicht besonders schätzte.

Kommentar: Kassapa lebte abgeschieden als Yogi. Er folgte jeden Tag einem strengen spirituellen Tagesplan aus Sitzen, Gehen und Gedankenarbeit. Er gilt wegen seiner großen Selbstdisziplin als der erste Zen-Meister. Am Anfang seines Lebens war er verheiratet. Aber im Alter bevorzugte er es als Einsiedler zu leben.



16. 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 Paradies aufzusteigen und das Glück im Himmel zu genießen.

Eines Nachts erschien Longchenpa Nils im Traum und schrieb sein Lebensbuch um. Nils sieht das als einen großen Segen an.



92. Wer nie aufgibt, siegt eines Tages

1955 bis 1975 tobte der Krieg der USA in Vietnam. Es gab viele Kriegsverbrechen und über fünf Millionen Tote, hauptsächlich Zivilisten, Frauen und Kinder. Ab 1964 entstand in der westlichen Welt eine große Antikriegsbewegung. Thich Nhat Hanh versuchte den leidenden Menschen in seinem Land zu helfen und gründete 1964 eine Organisation, die Helfer in die vom Krieg betroffenen Dörfer schickte.

Ein Jahr hatten Thich Nhat Hanh und seine Leute gebraucht, um das Dorf Tra Loc wieder aufzubauen. Kaum war das Dorf wieder in Stand gesetzt und die Menschen begannen sich ihres Lebens zu freuen, kamen amerikanische Flugzeuge, bombardierten und zerstörten es. Irgendjemand hatte behauptet, dass sich dort vietnamesische Widerstandskämpfer aufhielten. Daraufhin wurde auf Verdacht das Dorf zerstört und viele Menschen getötet. So ist es heute noch bei dem amerikanischen Drohnenkrieg in Afghanistan und Nordafrika. Krieg ist eine grausame Erfindung der Menschen.

Thich Nhat Hanh und seine Sozialarbeiter sammelten die geflüchtete Bevölkerung wieder ein und bauten das Dorf in sechs Monaten wieder auf. Dann kamen die Bomber wieder und zerstörten das Dorf erneut. Wieder verloren die Menschen ihr Zuhause und ihre Lebensgrundlage.

Nach langem Überlegen beschloss Thich Nhat Hanh das Dorf wieder aufzubauen. Und es wurde wieder zerstört. Alle waren verzweifelt. Sie wollten den Wiederaufbau einstellen. Doch Thich Nhat Hanh erklärte, dass sie die einzige Hoffnung der leidenden Menschen seien. Wenn sie den Aufbau aufgeben, würden die Menschen ihre Hoffnung verlieren. Irgendwann würde der Krieg enden. Nach der buddhistischen Lehre ist alles vergänglich, auch der Krieg.

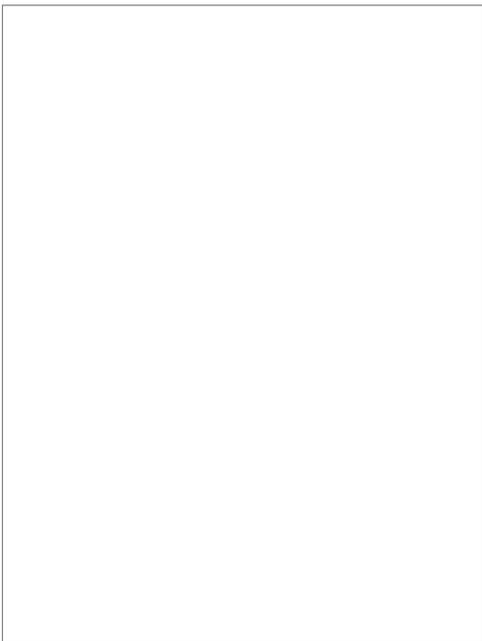
Sie praktizierten die Atem-Meditation und fanden langsam ihren inneren Frieden wieder. Und beschlossen das Dorf so lange wieder aufzubauen, bis es endgültig bestehen blieb. Danach wurde es nicht mehr zerstört. Und elf Jahre später endete der Krieg.

Thich Nhat Hanh versuchte die Menschen zu versöhnen, was der neuen kommunistischen Regierung in Vietnam nicht gefiel. Sie bürgerte ihn 1969 aus. Er bekam in Frankreich politisches Asyl und gründete dort das Zentrum Plum Village. Er hatte auf seinem Weg des engagierten Buddhismus viele Widerstände und viele Rückschläge. Doch er gab nie auf. Weil es nicht die Aufgabe eines spirituellen Menschen auf dem Weg der Liebe aufzugeben.

Wenn wir nie aufgeben, werden wir eines Tages siegen. Wir ernten gutes Karma, das uns und unsere Mitmenschen ins Licht bringt. Nur wenn wir uns dauerhaft bemühen, wird eines Tages eine Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks entstehen. Und vor allem werden wir durch unseren Weg der Liebe mit der Erleuchtung belohnt, wenn wir Liebe und spirituelles Üben miteinander verbinden.

Wikipedia: Der Vietnamkrieg wurde von etwa 1955 bis 1975 in und um Vietnam geführt. Als wesentliche Kriegsparteien standen Nordvietnam und die auch als „Vietcong“ bezeichnete Nationale Front für die Befreiung Südvietnams den USA und Südvietnam gegenüber. Ab 1960 unterstützte die Volksrepublik China Nordvietnam und die damals neugegründete NLF mit Waffen, Militärberatern und Baudrupps. Ab 1965 tat dies auch die Sowjetunion, mit ebensolchen Mitteln. Wegen der direkt und indirekt beteiligten Supermächte gilt er als Stellvertreterkonflikt im Kalten Krieg. Er endete am 1. Mai 1975 mit dem Sieg Nordvietnams und der ersten militärischen Niederlage der USA in ihrer Geschichte. Man schätzt die Zahl der vietnamesischen Kriegstoten auf mindestens zwei bis zu über fünf Millionen, darunter über 1,3 Millionen Soldaten. Mehrere Millionen Vietnamesen wurden verstümmelt und dem hochgiftigen Entlaubungsmittel

Agent Orange ausgesetzt. 2007 litten eine Million Erwachsene und 150.000 Kinder in Vietnam an Krebskrankheiten, psychischen und genetischen Schäden. Bei Kriegsende 1975 hatte Südvietnam eine Million Kriegswitwen, 875.000 Waisenkinder und 200.000 Behinderte. Wissenschaftler schätzen, dass die US Air Force von 1965 bis 1971 die zwei- bis dreifache Menge an Bombenmunition (bis zu sieben Millionen Tonnen) auf Vietnam abwarf wie im gesamten Zweiten Weltkrieg. Am 16. März 1968 ermordeten mindestens 22 US-Soldaten beim Massaker von My Lai 504 Personen, meist Frauen, Kinder und Alte. Der unglaubliche Kriegsgrund, die anhaltenden Bombenangriffe auf Nordvietnam ohne Kriegserklärung, Chemiewaffeneinsatz und die Kriegsverbrechen entzogen dem Krieg für viele jede moralische Rechtfertigung. Aus der Bewegung gegen Atomwaffen und der Bürgerrechtsbewegung sowie der Gegenkultur der Hippies („make love not war“), der Studentenbewegung und Neuen Linken entstand ab Herbst 1964 eine Friedensbewegung, die zu den größten Protestbewegungen in den USA zählt.



93. Wie der Dalai Lama mich zum Lama weihte

Der Dalai Lama ist mein buddhistischer Hauptmeister. 1991 traf ich ihn das erste Mal in Hamburg. Da machte er mich zu einem Buddhisten. Und das geschah so. Ich fühlte mich vom

Dalai Lama angezogen und wollte seinen Vortrag im Congress-Zentrum besuchen. Der Eintritt war frei, aber es durften nur Buddhisten teilnehmen. Also wurde ich gefragt, ob ich ein Buddhist sei. Kurz entschlossen bejahte ich die Frage. So wurde ich durch den Zufall des Lebens zu einem Buddhisten.

Ich trat in den Saal ein und der Saal war voll. Nur ganz vorne in der ersten Reihe direkt vor dem Dalai Lama war noch ein Platz frei. Keiner traute sich dort hinzusetzen. Ich wusste sofort, dass dieser Platz für mich ist. Kaum ich hatte ich mich dort hingesezt, trat ich in die Energie des Dalai Lama ein. Ein starker Energiestrahle ging von seinem Herzen zu meinem Herzen. Drei Tage war ich in einem Rausch der Liebe zum Dalai Lama.

Danach erschien der Dalai Lama oft in meinen Träumen. Er führte mich auf meinem spirituellen Weg und gab mir persönliche Belehrungen. Insbesondere erklärte er mir, dass ich bei meiner Arbeit als spiritueller Lehrer meinem Energiegespür folgen sollte. So würde ich immer den richtigen Weg finden. Um mir zu beweisen, dass es sich um echte Träume handelt, zeigte mit der Dalai Lama in den Träumen Dinge, die erst in der Zukunft (einige Tage später) geschahen. So konnte ich die Dinge überprüfen. Nach einigen Jahren erschien er mir nicht mehr im Traum. Die Unterweisungen waren abgeschlossen.

Doch vor einigen Jahren tauchte der Dalai Lama plötzlich wieder in einem Traum auf. Das war die Zeit, wo ich meine

Gruppe in Facebook gründete (Buddhismus in Deutschland). In meinem Traum war der Dalai Lama umgeben von hohen tibetischen Lamas mit großen tibetischen Hüten. In einer feierlichen Zeremonie setzte der Dalai Lama mir auch einen solchen Hut auf. Dann lachten alle. Mir war klar, dass ich jetzt auch ein Lama war. Allerdings halte ich das natürlich geheim. Ich bin ein einfacher westlicher Yogi. Ich sehe mich als den kleinsten aller Yogis. Ich kann den Menschen nur helfen sich selbst zu finden. Mehr nicht. Besondere spirituelle Fähigkeiten habe ich nicht, jedenfalls nur wenige. Ich erkläre hiermit, dass ich kein Lama bin. Ich habe auch keine Anhänger. Ich bin einfach nur ich, undogmatisch und für die Einheit aller Religionen und aller Buddhisten.

Eine Frau fragte mich, ob ich ein spiritueller Lehrer bin. Selbst das weiß ich nicht genau. Manche Menschen halten mich für einen Irrlehrer, insbesondere meine Freundin Barbara. Allerdings verbinden sich durch meine Bücher und Gruppen viele Menschen geistig mit mir. Ich kann offensichtlich viele Menschen durch meinen persönlichen Weg der Wahrheit inspirieren. Meine Hauptlehre ist es sich ein spirituelles Vorbild wie Buddha, Jesus oder Shiva zu suchen und mit innerem Gespür seinen Weg der Wahrheit zu finden. Ich persönlich habe Meister wie Mutter Meera, Sai Baba, Amma, Anandamayi Ma, Swami Sivananda und natürlich den Dalai Lama. Sie alle sind mir in meinen Träumen erschienen und führen mich auf meinem Weg.

Den Dalai Lama traf ich insgesamt dreimal in Hamburg. Beim ersten Mal weihte er mich in den tibetischen Gottheiten-

Yoga ein. Beim zweiten Mal wurde ich in den Bodhisattva-Weg initiiert. Und beim dritten Mal 2007 war ich einfach nur glücklich ihn noch einmal zu sehen. Auch mein Sohn wurde vom Dalai Lama gesegnet. Er reiste nach Dharamsala in Indien und erhielt dort vom Dalai Lama die Einweihung zum Bodhisattva (Avalokiteshvara-Initiation). Allerdings erklärte ihm danach sein Psychologie Professor, dass der spirituelle Weg Unsinn ist. Mein Sohn wurde zu einem Atheisten und hält mich seit der Zeit für verrückt. Zwanzig Jahre hatten wir viel Distanz. Allerdings nähern wir uns im Moment langsam wieder an. Ich glaube an ihn. Er wird zu seiner Zeit wieder zum spirituellen Weg zurückfinden. Manchmal muss man Umwege gehen, um seine eigene Wahrheit zu finden. Der Dalai Lama akzeptiert auch Menschen, die nicht an übersinnliche Dinge, an erleuchtete Meister und ein Leben nach dem Tod glauben. Für ihn ist es nur wichtig, dass jemand ein guter Mensch ist.

Wikipedia: Lama ist ein Titel für einen Lehrer des Dharma im tibetischen Buddhismus. Historisch wurde der Begriff für verehrte spirituelle Meister oder Klösteroberhäupter verwendet. Heute kann der Titel als Ehrentitel verwendet werden, um eine Stufe spiritueller Autorität zu bezeichnen. Im Vajrayana-Pfad des tibetischen Buddhismus ist der Lama oft der spirituelle Führer. Der Geist des Lamas gilt als Buddha – sein höchstes Potenzial, die Rede des Lamas ist Dharma, und der Körper des Lamas ist der Begleiter auf dem Weg zur Erleuchtung.

Dalai Lama (häufig mit „ozeangleicher Lehrer“ übersetzt) ist der Titel des höchsten Tulku (ein wiedergeborener erleuchteter Meister) innerhalb der Hierarchie der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus. Er wurde erstmals 1578 als Ehrentitel vom mongolischen Fürsten Altan Khan an seinen spirituellen Lehrer Sönam Gyatsho verliehen.

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

Tenzin Gyatso; geboren 6. Juli 1935 in Taktser, Provinz Amdo, Osttibet) ist der 14. Dalai Lama. Er ist buddhistischer Mönch und Linienhalter der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus. 1989 wurde er mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Er befürwortet die Rime-Bewegung, deren Ziel ist es, die in Tibet verbreitete „Konkurrenz“ der großen Schulen untereinander zu überwinden.

Der Dalai Lama ist nach eigener Aussage davon überzeugt, dass Wissenschaft und die buddhistischen Thesen absolut vereinbar sind. Er setzt sich intensiv für den friedfertigen Dialog der Menschen ein.



94. Der Dalai Lama hat Humor

Der Dalai Lama hat viele Bücher geschrieben. Er lehrt den Buddhismus auf eine einfache Weise, die auch für die Menschen im Westen verständlich ist. Der Dalai Lama ist der wichtigste buddhistische Lehrer im Westen. Er hat erklärt, dass der Buddhismus mit der Wissenschaft gehen muss. Wenn die Wissenschaft zu anderen Erkenntnissen kommt als der Buddhismus, dann ist der Dalai Lama bereit den Buddhismus zu verändern.

Der Dalai Lama ist undogmatisch. Und er lacht gerne. Er ist ein heiterer Buddha. Wenn er Interviews gibt, sieht man ihn meistens lachen. Durch sein positives Vorbild inspiriert er viele Menschen auf der Welt. **Folgende Zitate stammen aus dem Buch "Mit dem Dalai Lama durch das Jahr":**

"Das Glück ist das Ziel unseres Lebens. Selbst jene, die einem spirituellen Pfad folgen, tun dies nur, um das Glück zu finden.

Glücklichsein ist eine der besten Methoden, um gesund zu werden und es auch zu bleiben.

Wirkliches Glück muss von innen kommen. Menschen, die alleine nach materiellem Reichtum streben, kämpfen einen Kampf, der sie physisch und psychisch aushöhlt.

Das Glück hat viele Ebenen. Ich stelle mir das Glück als ein harmonisches Zusammenspiel von innerem Frieden im Herzen eines Menschen und von äußerem Frieden unter den Völkern vor. Armut und Elend bringen kein glückliches Leben. Man muss seine Grundbedürfnisse befriedigen können, man braucht zu essen, sauberes Wasser und ein Dach über dem Kopf.

Ein glücklicher Mensch ist, wer mit sich selbst im Reinen ist.

Die Quelle für das Glücklichsein ist ein liebendes und mitfühlendes Herz. **Wenn man in Gedanken, Worten und Werken ständig versucht, andere glücklich zu machen, merkt man schnell, dass daraus ganz natürlich eigenes Glück erwächst.**

Liebe ist der Wunsch jene glücklich zu sehen, die unglücklich sind.

Wut kann unter bestimmten Umständen nützlich sein. Von Mitgefühl motiviert sorgt Wut für ein rasches Handeln.

Es genügt nicht die Gewalt aus der Welt zu schaffen. Man muss die Menschen vor allem dazu ermutigen, Liebe und Zuneigung füreinander zu entwickeln.

Innerer Frieden und heitere Gelassenheit lassen sich durch den spirituellen Weg entwickeln. Der Friede und die Glückseligkeit des Nirvana ist ein Zustand völligen Freiseins vom Leid.

Ohne Meditation können die höheren spirituellen Wege nicht beschritten werden.

Alle religiösen Glaubensrichtungen verfolgen trotz philosophischer Differenzen ein ähnliches Ziel.

Das Bewusstsein wird immer da sein, auch wenn der Körper stirbt.

Wenn wir die Buddhaschaft erreichen, wird das Bewusstsein zum Allwissen erleuchtet. Dennoch wird es als individuelle Wesenheit weiterexistieren.

Alles, was die Menschen an Gutem realisiert haben, ist auf eine positive geistige Einstellung zurückzuführen."



95. Mitgefühl ist das Herz der Erleuchtung

Etwa ein Drittel der Menschen in der westlichen Welt sind psychisch krank. Mit steigender Tendenz. Sie leiden unter Ängsten, Depressionen, Süchten und psychosomatischen Krankheiten. Sie leiden unter Einsamkeit, Leistungsdruck und Burn out. Als der Dalai Lama 1989 in die USA kam, war er erstaunt, wie schlecht es vielen Menschen dort ging. Äußerlich wirkt die westliche Welt sehr reich, doch innerlich ist die Gesellschaft krank.

Der Dalai Lama begegnete einem Mann, der psychisch schwer gestört war. Er versuchte ihm Mut zu machen. Er erklärte ihm, dass wir Menschen ein wunderbares Gehirn und die Fähigkeit besitzen alle Probleme zu lösen. Der Dalai Lama baut sich selbst mit diesen Gedanken immer wieder auf. Aber bei diesem Mann versagte die Argumentation völlig. Der Mann war sehr negativ drauf. Er ließ sich von Argumenten nicht beeindrucken. Er entgegnete: "Wie kann ich Ihnen vertrauen? Was kümmern sie meine Probleme."

Der Dalai Lama war traurig, weil er den Mann geistig nicht erreichen konnte. Sehr bewegt streckte er einfach nur seine Hand aus und streichelte den Arm des Mannes. Daraufhin geschah eine große innere Umwandlung. Die spirituelle Energie des Dalai Lama erfasste den Mann und verwandelte seinen Geist. Der Mann spürte Liebe, Frieden und Glück in sich. Seine Stimmung veränderte sich, sein Gesichtsausdruck wurde freundlich und er begann zu lächeln.

Der Dalai Lama spürte großes Mitgefühl mit diesem leidenden Menschen. Er sagte zu ihm: "Betrachte mich als deinen Freund. Du kannst mich jederzeit besuchen. Ich bin bereit alles zu tun, was ich kann, um dir zu helfen. Ich stehe dir stets zu Diensten." Das machte den kranken Mann sehr glücklich. Bereits am nächsten Tag kam er wieder, um den Dalai Lama zu treffen. Der Dalai Lama erkannte, wie kraftvoll wahre Liebe und echtes Mitgefühl sein können.

Letztlich zeigt uns diese Geschichte, dass zur Heilung der Menschen oft Worte allein nicht genügen. Durch positive Worte alleine war der psychisch kranke Mann nicht zu erreichen. Seine negative Psyche blockierte alle aufmunternden Worte. Erst als der Dalai Lama ihm seine Energie übertrug, veränderte sich das Bewusstsein des Mannes. Durch die Erleuchtungsenergie trat Heilung ein. Dazu genügte eine leichte Berührung am Arm.

Erleuchtungsenergie kann auf vielfältige Weise übertragen werden. Oft ist es bereits ausreichend, dass man in das Energiefeld eines Erleuchteten eintritt. Das kann sogar durch das Lesen eines Buches oder das Betrachten eines Bildes geschehen. Ich hatte viele Erleuchtungserfahrungen einfach dadurch, dass ich einen Erleuchteten persönlich traf. Ich kam in seine Nähe und schon verwandelte sich mein Geist. In mir entstanden Frieden, Liebe und Glück. Manche Menschen berichten, dass ein Erleuchteter sie nur angeblickt hat, und schon waren sie im Zustand der Glückseligkeit.

Wenn wir anderen Menschen helfen wollen, dann brauchen wir auch eine positive spirituelle Energie. Die Menschen spüren unbewusst, welche Energie von uns ausgeht. Wenn sie Wahrheit, Liebe und Frieden spüren, dann werden sie uns vertrauen. Dann sind sie auch empfänglich für unsere Worte.

96. Der undogmatische Bodhisattva

Wikipedia: "Der Dalai Lama ist ein Bodhisattva, ein erleuchtetes Wesen, das sich aus Mitgefühl reinkarnierte. Obwohl Erleuchtete den Kreislauf der Wiedergeburt verlassen können, geloben Bodhisattvas, ihre Wiedergeburt freiwillig auf sich zu nehmen, um das Leid anderer fühlender Wesen zu mindern (Bodhisattva-Gelübde). Der Dalai Lama gilt als Austrahlung Avalokiteshvaras (tib. Chenresig), des Bodhisattva des Mitgefühls. Es ist gleichzeitig der Titel des höchsten Tulku in der Gelug-Schule (die Gelbmützen, Atisha, Tsongkhapa) des tibetischen Buddhismus. Ein Tulku (teilweise mit „lebender Buddha“ übersetzt) ist im Vajrayana-Buddhismus ein buddhistischer Meister, den man als Wiedergeburt (Reinkarnation) eines früheren erleuchteten Meisters identifiziert hat. Der gegenwärtige 14. Dalai Lama ist der buddhistische Mönch Tenzin Gyatso."

Der Dalai Lama lebt nach einem strengen Tagesplan. Er steht um 4 Uhr auf und macht jeden Tag mindestens fünfeinhalb Stunden seine spirituellen Übungen (beten, lesen, meditieren). Er praktiziert eine halbe Stunde Niederwerfungen (eine tibetische Art von Yoga) und geht danach etwas spazieren. Er sieht die religiöse Praxis als eine 24 Stunden-Beschäftigung. Es gibt deshalb Rituale beim Aufstehen, beim Essen und beim Schlafengehen. Auch die Zeit des Schlafens wird für die spirituelle Praxis genutzt (Traum-Yoga). So oft wie möglich, beim Reisen, beim Arbeiten und in Pausen denkt der Dalai Lama Mantras, um sich innerlich zu reinigen.

Auch der Genuss des Lebens kommt nicht zu kurz. Der Dalai Lama lacht gerne und unterhält sich gerne mit seinen Mitmenschen. Manchmal sieht er auch fern. Und er hört jeden Tag die Nachrichten, um über die Situation auf der Welt informiert zu sein. Er würde sich gerne für drei Jahre in ein Retreat zurückziehen, um mehr Zeit für die Meditation zu haben. Aber seine vielen Aufgaben lassen ihm dazu keine Zeit.

Seit vielen Jahren bereist der Dalai Lama den Westen, insbesondere seit er 1989 den Friedensnobelpreis erhielt. Er ist der wichtigste Verbreiter des Buddhismus im Westen und inspiriert viele Menschen mit seinem positiven Vorbild. Er beobachtet die Menschen im Westen genau und versucht den tibetischen Buddhismus an die westlichen Werte anzupassen. Das gilt insbesondere für die Wissenschaftlichkeit, die Gleichberechtigung von Männern und Frauen und für die Toleranz zwischen den Religionen. Der Dalai Lama meint, dass alle Religionen letztlich ähnliche Werte vertreten. Sie sollten zusammenarbeiten und sich gegenseitig tolerieren. Er rät sogar dazu bei der angestammten Religion zu bleiben. Einen Religionswechsel sollte sich jeder Mensch gründlich überlegen.

Der Dalai Lama hat festgestellt, dass dem Buddhismus im Westen ein besonderes Interesse entgegengebracht wird. Es gibt über 500 buddhistische Zentren im Westen. Dabei beobachtet der Dalai Lama bei den westlichen Buddhisten eine gewisse Tendenz zum Dogmatismus und zum Sektierertum. Jede buddhistische Gruppe meint, dass nur sie den Weg der Wahrheit kennt. Sich von anderen Buddhisten abzugrenzen, hält der Dalai Lama aber für absolut falsch. Alle Buddhisten sollten zusammenarbeiten und voneinander lernen. Der Buddhismus sollte keine Quelle von Konflikten und der Uneinigkeit zwischen den Menschen sein. Aus seiner Sicht sollte jeder Mensch immer die Freiheit haben sich so zu verhalten, wie er es für richtig hält.

Ein Mönch darf nicht töten, stehlen oder lügen. Es sollte auch strikt das Keuschheitsgelübde einhalten. Oft wird er gefragt, ob das überhaupt möglich oder wünschenswert ist. Nach seiner Meinung geht es nicht darum sexuelle Bedürfnisse zu unterdrücken. Es sei im Gegenteil notwendig ihr Vorhandensein zu akzeptieren und sie durch einen Bewußtseinsprozess zu transformieren. Sexuelle Wünsche können immer nur eine vorübergehende Befriedigung bringen. Wichtiger sei es sein inneres Glück zu entwickeln. Aber ansonsten geht der Dalai Lama locker mit der Sexualität um. Er akzeptiert Homosexualität, Selbstbefriedigung und hat gestanden, dass er auch in seinen Träumen manchmal tanzende Frauen sieht. Das alles sei ein normaler Bestandteil des Lebens. Wir müssen lernen positiv mit sexuellen Energien umzugehen. Was das bedeutet, kann jeder nur für sich entscheiden.

Undogmatisch ist der Dalai Lama auch bei der Frage, ob ein Buddhist Vegetarier sein sollte. Einmal sah er wie ein Huhn geschlachtet wurde. Aus Mitleid beschloss er Vegetarier zu werden. Einige Jahre später erklärten ihm

jedoch seine Ärzte, dass es für ihn aus gesundheitlichen Gründen besser sei Fleisch zu essen. Es gibt eine große Debatte über das Fleischessen im tibetischen Buddhismus. Einerseits verbietet der Buddhismus das Töten, wozu auch das Töten von Tieren gehört. Andererseits haben die Tibeter überwiegend von der Viehhaltung gelebt, weil eine andere Lebensweise im grasbewachsenen tibetischen Hochland nicht möglich war. Auch hier sollte deshalb jeder für sich selbst entscheiden, was für ihn richtig ist. Unbedingt notwendig ist es aus meiner Sicht jedoch, dass wir uns für eine artgerechte Tierhaltung einsetzen und Tiere nicht unnötig gequält werden. Wir sollten nur Fleisch aus biologischer Haltung kaufen und eher wenig als viel Fleisch essen.



97. Das tibetische Staats-Orakel

Im tibetischen Buddhismus glaubt man an erleuchtete Wesen in höheren Dimensionen. Und man glaubt an Orakel und arbeitet traditionell viel mit Orakeln. Auch der Dalai

Lama glaubt an Orakel. Das wichtigste Orakel in Tibet ist das Nechung-Orakel. Das Nechung-Orakel ist das tibetische Staatsorakel. Es besteht aus einem Geistwesen, das durch einen mit höheren spirituellen Fähigkeiten ausgestatteten Mönch spricht. Es ist also eine Art tibetisches Channeling. Das Staatsorakel wird in einer feierlichen Zeremonie bei wichtigen religiösen und politischen Entscheidungen befragt.

Der Dalai Lama ist zwar wissenschaftlich orientiert, aber er hat mit dem Orakel gute Erfahrungen gemacht. Seiner Meinung nach war die Aussage des Orakels immer zutreffend. Das Orakel riet ihm zum Beispiel 1959 zu seiner Flucht aus Tibet und hat ihm die genaue Fluchtroute gesagt. Der Dalai Lama schlägt vor, dass die Wirksamkeit von Orakeln wissenschaftlich untersucht wird. Allerdings meint er, dass die Gültigkeit der Aussagen wissenschaftlich schwer auf überzeugende Weise zu bestätigen oder zu widerlegen wäre. So bleibt uns nur der Weg für uns persönlich herauszufinden, ob die Arbeit mit Orakeln für uns hilfreich ist oder nicht.

Ich persönlich bin auch eher wissenschaftlich orientiert. Und ich arbeite mit Orakeln. Früher war ich ein Atheist und habe Orakel als esoterischen Unsinn abgelehnt. Aber dann erschien mir in Träumen mein Meister Sai Baba und führte ich mich auf den Orakelweg. Ich habe Kommentare zu vielen Orakeln wie dem Tarot und dem I-Ging geschrieben. Ich habe sogar ein eigenes Buddha-Orakel und ein Yoga-Orakel

entwickelt. Meine Orakel sind für viele Menschen hilfreich. Sie sind im Internetbuchhandel bei den Ebooks gut gelistet.

Ich persönlich bin bei den Orakeln ganz undogmatisch vorgegangen. Ich habe mir die wichtigsten spirituellen Eigenschaften wie Liebe, Frieden, Weisheit und Kraft überlegt und dazu hilfreiche Sätze aufgeschrieben. Dann habe ich daraus Orakelkarten gemacht und jeden Tag eine Orakelkarte gezogen. Ich habe festgestellt, dass ich in bestimmten Situationen immer bestimmte Karten gezogen habe. Wie das geschehen konnte, ist mir unklar.

Möglicherweise wirken höhere spirituelle Kräfte oder es ist ein beständiger Zufall. Es ist mir letztlich auch ziemlich egal, wie es sich erklären läßt. Wichtig ist, dass es für mich hilfreich ist. Orakel helfen mir in psychisch schwierigen Situationen. Sie bauen mich innerlich auf und geben mir eine Perspektive. Sie zeigen mir, dass keine Situation hoffnungslos ist. Es gibt immer Hoffnung. Es gibt immer einen Weg.

Bei realen äußeren Situationen bin ich sehr vorsichtig mit Orakeln. Ich glaube hier eher an die eigene Weisheit. Orakel können einem aber helfen auf bestimmte Gedanken zu kommen, auf die man vorher nicht gekommen wäre.

In meinen Gruppen habe ich getestet, wie oft die Orakel hinkommen. Grundsätzlich ergab sich eine Trefferquote von 90 %. Und das ist gut so. Zu 10 % können die Orakel falsch liegen. Die Orakel ersparen uns also nicht das eigene Nachdenken und die eigene Entscheidung. Warum die Trefferquote bei 90 % und nicht bei 50 % liegt, könnte daran liegen, dass die Orakelsätze so formuliert sind, dass sie auf viele Situationen passen.

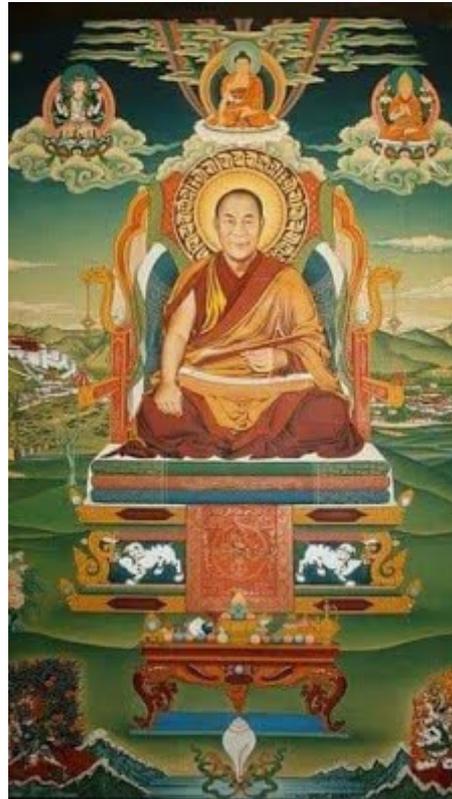
In Deutschland gibt es eine große Channeling-Szene. Sogar meine Freundin ist eine Anhängerin von Channelings. Ich bin bei Channelings extrem skeptisch. Entweder ist es völliger Unsinn. Das wäre die heutige wissenschaftliche Sicht. Oder es gibt tatsächlich Geister aus dem Jenseits, die durch bestimmte Menschen Botschaften an ihre Mitmenschen geben. Dann stellt sich noch die Frage, ob es sich um gute oder um böse Geister handelt. Das ist für uns unerleuchtete Menschen sehr schwer zu entscheiden. Und es kann auch sein, dass wir als menschlicher Kanal unrein sind und statt der Meinung des Geistes vorwiegend unsere eigene Meinung aus unserem Unterbewusstsein spricht.

Wikipedia: Das Nechung-Orakel ist das offizielle Staatsorakel von Tibet und eines von mehreren Orakeln im alten Tibet. Sein Medium residierte im Nechung-Kloster, dessen Abt es war und von dem der Name abgeleitet wurde. Nach der Exilierung der tibetischen Regierung wurde dieses Kloster in Dharamsala in Indien, in der Nähe der Residenz des heutigen Dalai Lama, neu erschaffen. Das dort residierende Medium hat den Rang eines Vizeministers inne. Der Dalai Lama konsultiert es am tibetischen Neujahrsfest.

Bereits 1947 prophezeite das Nechung-Orakel die Unruhen rund um die Machtübernahme des kommunistischen Regimes und riet dem 14. Dalai Lama im Jahr 1959 zur Ausreise aus China. Die Praxis des Orakels stammt aus den alten religiösen Traditionen Tibets, etwa dem Bön oder den Nyingmapa. Nach buddhistischer Auffassung überträgt eine Gottheit ihr Bewusstsein beim Phowa, einem der sechs Yogas von Nāropa, in einen kuten, die physische Basis. Die Besessenheit ist eine harte Erfahrung, welche eine Phase der Rekonvaleszenz nach sich zieht.

Zitat Deutschlandfunk: Seit jeher versuchen Menschen herauszufinden, wie ihre Zukunft aussehen wird. Sie suchen Hellseher auf, verwenden Tarot-Karten oder befragen Orakel. Orakel gab es in großer Zahl schon in der Antike. Das bekannteste war das Orakel von Delphi. Auch heute noch werden bei wichtigen Entscheidungen Orakel befragt: etwa im tibetischen Buddhismus. Wenn das Staatsorakel befragt wird, ist das für Tibeter ein ganz besonderes Ereignis. Im indischen Exil, in der Bergstadt Dharamsala, stimmen tibetische Mönche das Medium ein, indem sie Langhörner blasen und Gebete sprechen. Ein Mönch ist auserwählt worden, um als Medium des Orakels zu dienen. Er trägt ein langes, farbiges Gewand. Sobald er in Trance gerät, wird er eine

Botschaft des tibetischen Schutzgottes Pehar Gyatso wiedergeben. Was dem Staatsorakel dabei über die Lippen kommt, sind Laute einer Sakralsprache, die nur einige wenige Gelehrte dechiffrieren können.



Dalai Lama. Art by Venerable Tashi Norbu

98. Der Dalai Lama und die Reinkarnation

Den obigen Thangka des 14. Dalai Lamas hat der ehrwürdige Tashi Norbu gemalt. Er hat mir gestattet dieses Bild zu verwenden, wenn ich ihn als Thangka-Maler nenne. Er hat ein halbes Jahr gebraucht, um dieses Bild fertig zu stellen. Zum Abschluss wurde der Thangka vom Dalai Lama persönlich gesegnet.

Thangka malen ist eine große Kunst. Es geht vor allem darum, die spirituellen Energien des jeweiligen Vorbildes zu vermitteln. Ein Thangka ist ein heiliges Meditationsbild. Wir verehren in dem Bild den Dalai Lama. Wir stellen ihn uns als real anwesend vor. Ich bevorzuge den Weg mich mit einem spirituellen Vorbild zu identifizieren. Wir sind also selbst der Dalai Lama. Über unserem Kopf im Himmel sehen wir Buddha in seinem Reinen Land (Nirvana). Wenn wir uns auf den Buddha konzentrieren und seinen Namen als Mantra denken (Om Buddha), dann fließt die Energie Buddhas durch das Scheitelchakra in uns

hinein. Wir verwandeln uns in einen Buddha. Wenn wir das intensiv tun, können wir mit dieser Technik sogar zur Erleuchtung gelangen. Jedenfalls werden die Energien von Frieden, Glück und Liebe in uns entstehen.

Hilfreich ist es als Buddha den Wunsch zu entwickeln, allen Wesen auf dem Weg der Erleuchtung zu helfen. Deshalb sehen wir neben der Buddhafingur im Himmel links das Bild des Bodhisattvas Chenrezig. Und rechts ist das Bild unseres persönlichen spirituellen Meisters, der für uns der wichtigste Vermittler spiritueller Energie und spiritueller Wissens ist (tibetischer Guru-Yoga).

Wir nehmen also die Energien von Buddha, Chenrezig und unseres persönlichen spirituellen Lehrers auf und geben sie dann an alle unsere Mitmenschen weiter. So entsteht ein umfassender Energiefluss und wir gelangen in die Einheit mit allen Wesen. Wir fühlen uns mit allen unseren Freunden real verbunden, bewegen segnend eine Hand, senden allen Freunden Licht und denken: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir denken dieses Mantra so lange, bis wir real mit allen Wesen und der Welt um uns herum verbunden sind.

Wenn wir diese Grund-Meditation praktiziert haben, können wir die Meditation vertiefen. Wir visualisieren nacheinander alle Einzelheiten des Bildes und kommen so immer tiefer in die Erleuchtungsenergie. Insbesondere visualisieren wir das kostbare Juwel unter uns. Es stellt das Erdchakra dar. Es ist ein sehr starkes Glückschakra. Wenn wir es aktivieren, beginnt die Erdenergie in uns hinein zu fließen. Wenn wir dann noch die Landschaft um uns herum visualisieren, dann kommen wir in ein Einheitsbewusstsein. Wir werden eins mit der Natur. Wir lösen unser Ego auf und gelangen ins Nirvana (Leere, Einheit, Glückseligkeit).

Wichtig ist es, dass wir uns den Dalai Lama als erleuchtet vorstellen. Er ist für uns ein erleuchteter Buddha. Deshalb trägt er auf dem Bild auch einen Heiligenschein um den Kopf. Wenn wir so vorgehen, dann erwecken wir damit

auch die Erleuchtungsenergie in uns. Es ist zwar umstritten, ob der Dalai Lama erleuchtet ist. Er selbst behauptet, dass er nur ein einfacher Mönch sei. Ich sehe darin aber eine übertriebene Bescheidenheit. In der Gegenwart des Dalai Lama habe ich deutlich seine Erleuchtungsenergie gespürt. Auch als ich auf den Thangka meditiert habe, hat sich deutlich Erleuchtungsenergie übertragen.

Nach der Lehre des tibetischen Buddhismus ist der Dalai Lama ein erleuchtetes Wesen. Er ist eine Ausstrahlung des Bodhisattvas Chenrezig und ein Tulku, ein wiedergeborener erleuchteter Meister. Ich habe deshalb keinen Zweifel daran, dass der Dalai Lama erleuchtet ist und über die Fähigkeit der Allgegenwart verfügt. Er ist mit seinem Bewusstsein überall auf der Welt anwesend und kann allen Menschen spirituell helfen, die sich geistig mit ihm verbinden. Ich habe das selbst erfahren. Der Dalai Lama ist mir nach einer persönlichen Einweihung viele Jahre lang in Träumen erschienen und hat mir Belehrungen gegeben. Als Beweis für die Echtheit der Träume hat er mir Dinge mitgeteilt, die erst einige Tage später geschahen. Das ist eine wichtige Methode, um einen Menschen von der realen Anwesenheit eines Meisters zu überzeugen. Außerdem spürt man ohnehin die starke Energie des Meisters, wenn man aufwacht. Und man macht erkennbar spirituelle Fortschritte.

Spannend ist die Frage, ob und wo sich der Dalai Lama nach seinem Tod inkarnieren wird. Er selbst hat erklärt, dass er außerhalb von China wiedergeboren wird, damit seine Reinkarnation nicht von China politisch mißbraucht werden kann. Er kann sich auch vorstellen sich als Frau zu inkarnieren. Oder das System der Tulkus abzuschaffen und den nächsten Dalai Lama demokratisch wählen zu lassen. Wenn er sich reinkarniert, wird er aus seiner Sicht leicht zu finden sein. Man braucht nur innerhalb der tibetischen Gemeinden nach einem Kind zu suchen, das ein Jahr nach seinem Tod gezeugt wurde. Vielleicht gibt er uns in einem Testament auch weitere Hinweise. Oder er erscheint einem Anhänger im Traum und sagt ihm, wo er sich reinkarniert hat. Die meisten Menschen wünschen sich jedenfalls, dass er noch lange lebt. Und dann als neuer Dalai Lama weiter für eine Welt der Liebe, des Friedens und der Toleranz arbeitet.

Wikipedia: Wikipedia: Der Begriff Reinkarnation (lateinisch ‚Wiederfleischwerdung‘ oder ‚Wiederverkörperung‘) bezeichnet Vorstellungen der Art, dass eine (zumeist nur menschliche) Seele oder fortbestehende mentale Prozesse (so oft im Buddhismus verstanden) sich nach dem Tod erneut in anderen empfindenden Wesen manifestieren. Der Reinkarnationsglaube ist dogmatischer Bestandteil der Weltreligionen Hinduismus und Buddhismus. In einige, aber keineswegs in alle Reinkarnationslehren ist auch die Karmalehre integriert.

Ein Tulku (Trülku) ist im Vajrayana-Buddhismus ein buddhistischer Meister, den man als bewusste, vom Vorgänger selbst bestimmte Wiedergeburt (Reinkarnation) eines früheren Meisters identifiziert hat. Dies ist im buddhistischen Rahmen logisch, wenn man annimmt, dass auch der Buddha den Ort seiner Geburt bewusst gewählt hat. Daraus ergibt sich im Vajrayana-Buddhismus, dass man besonders begabte Kinder als Wiedergeburt eines früheren Praktizierenden erkennt und im Sinne dieser sozialen Position ausbildet. Dazu haben sich insbesondere bei wichtigen Stellungen eine bestimmte Vorgangsweise, wie das Suchen von Kindern nach bestimmten Vorzeichen (manchmal durch einen testamentarischen Brief des Verstorbenen) und die Prüfung der in Frage kommenden Kandidaten durch Erkennen früherer persönlicher Gegenstände etc. eingebürgert. Kandidaten fallen ihrerseits dadurch auf, dass sie sich als Kinder selbst an ein früheres Leben erinnern und überraschende Details mitteilen; weiter zeigen sie besondere Fähigkeiten, wünschen die Klostersgelübde zu nehmen etc. In der Regel entscheidet ein hochgestellter Lama (oder mehrere Lamas) des betreffenden Klosters über die Anerkennung.

Tulkus müssen zwar in jedem Leben erneut in die Schule gehen und Kenntnisse erwerben, tun sich aber beim Erlernen geistiger Fähigkeiten sehr leicht oder besitzen sie bereits weitgehend von vornherein. Das tibetische Tulku-System besteht seit vielen Jahrhunderten, und so hat man heute unter den berühmtesten Tulkus beispielsweise den „14.“ Dalai Lama oder den „17.“ Karmapa. Insgesamt gibt es zirka 1000 Tulkus.

Der Dalai Lama gilt als Bestandteil einer Tulku-Linie. Die Linie des Dalai Lama begann mit bescheidenen Anfängen. 'Pema Dorje' (1391–1474), der Junge, der der erste in der Reihe werden sollte, wurde 1391 in einem Rinderstall in Shabtod, Tsang geboren. Seine Nomadeneltern hielten Schafe und Ziegen und lebten in Zelten. Als sein Vater 1398 starb, war seine Mutter nicht in der

Lage, den jungen Ziegenhirten zu unterstützen, also vertraute sie ihn seinem Onkel an, einem Mönch in Narthang, einem großen Kadampa-Kloster in der Nähe von Shigatse, zur Ausbildung zum buddhistischen Mönch. Er studierte buddhistische Philosophie und nahm er den Namen Gendun Drup an. Bald als außergewöhnlich begabter Schüler anerkannt, unterrichtete ihn der Abt persönlich. 1415 lernte Gendun Drup Tsongkhapa kennen, den Gründer der Gelugpa-Schule, und wurde sein Schüler; ihr Treffen war von entscheidender historischer und politischer Bedeutung, da er später als 1. Dalai Lama bekannt wurde. Als schließlich Tsongkhas Nachfolger, der Panchen Lama Khedrup Je, starb, wurde Gendun Drup der Führer der Gelugpa. Es war vor allem Gendun Drups Energie und Fähigkeit geschuldet, dass Tsongkhas neue Schule zu einer expandierenden Ordnung heranwuchs, die in der Lage war, mit anderen auf Augenhöhe zu konkurrieren. Nach dem Tod von Gendun Drup erklärte sich ein Junge namens Sangyey Pel als "Gendun Drup" und bat darum, nach Tashilhunpo "mit nach Hause gebracht" zu werden. Er sprach in mystischen Versen, zitierte klassische Texte aus heiterem Himmel und sagte, er sei Dromtönpa, eine frühere Inkarnation der Dalai Lamas. Als er Mönche aus Tashilhunpo sah, begrüßte er die Jünger des verstorbenen Gendun Drup namentlich. Die Gelugpa-Ältesten erkannten ihn als Gendun Drups Wiedergeburt. Er war damals 8 Jahre alt. Mit 12 Jahren wurde er als Gendun Drups Inkarnation inthronisiert und in Gendun Gyatso Palzangpo (1475–1542) umbenannt. Gendun Gyatsos Popularität wuchs, als er auf Pilgerreise ging. Er wurde in ganz Tibet bekannt. Er verbrachte seine Winter in Lhasa, schrieb Kommentare und unterrichtete Tausende von Mönchen und Laien. Der Dritte Dalai Lama, Sonam Gyatso (1543–1588), wurde in Tolung bei Lhasa geboren, wie sein Vorgänger vorhergesagt hatte. Er behauptete, er sei Gendun Gyatso und erinnerte sich an Ereignisse aus seinem früheren Leben. Ihm ist die erfolgreiche Bekehrung der Mongolei zum Buddhismus zu verdanken. Der Sechste Dalai Lama (1683–1706) wurde in der Nähe von Tawang geboren, heute in Indien, und 1697 inthronisiert. Nach 16 Jahren als Novizenmönch lehnte er die vollständige Ordination ab und gab die Mönchsroben und das Klosterleben auf und bevorzugte den Lebensstil eines Laien. Thubten Gyatso war der 13. Dalai Lama. 1878 wurde er als Reinkarnation des Dalai Lama anerkannt. Thubten Gyatso war ein intellektueller Reformier und geschickter Politiker. Er war verantwortlich für die Bekämpfung der britischen Expedition nach Tibet und die Wiederherstellung der Disziplin im klösterlichen Leben. Tenzin Gyatso (geboren 6. Juli 1935 in Taktser, Osttibet) ist der 14. Dalai Lama. Er ist buddhistischer Mönch und Linienhalter der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus. Er befürwortet die Rime-Bewegung. Ab seiner

Inthronisierung war er wie viele seiner Vorgänger Oberhaupt der tibetischen Regierung und gilt als geistliches Oberhaupt der Tibeter. 2011 trat er von seinen politischen Ämtern zurück. 1989 wurde er mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Der 14. Dalai Lama setzte sich intensiv für den friedfertigen, konstruktiven und mitfühlenden Dialog der Menschen ein. Dazu führte er Vortragsreisen rund um den Globus und gab Schriften heraus, in denen die differenzierten Vorstellungen der tibeto-buddhistischen Religion zu Fragen der Lebenspraxis, zur Natur des menschlichen Bewusstseins und weiteren existenziellen Fragen erläutert werden. Wegen seines regen Interesses an wissenschaftlichen Themen und der Zusammenarbeit mit dem nordamerikanischen Rechtsanwalt Adam Engle und dem chilenischen Neurobiologen und Philosophen Francisco Varela entstand 1990 das in den USA ansässige Mind and Life Institute. Der Dalai Lama ist nach eigener Aussage davon überzeugt, dass Wissenschaft und die buddhistischen Thesen absolut vereinbar sind.

Domradio: "Seit dem 17. Jahrhundert gilt der Dalai Lama den Tibetern als Wiedergeburt des Buddhas des Mitgeföhls. Nach dem Tod des Dalai Lama suchen die Mönche des Landes nach einem Kind, in dem nach ihrer Überzeugung die Seele des Buddhas fortlebt. Der 14. Dalai Lama, mit bürgerlichem Namen Lhamo Thondup, wurde am 6. Juli 1935 im Nordosten Tibets als Sohn einer Bauernfamilie geboren. Doch zu einer Kindheit im eigentlichen Sinne kam es nicht. Schon 1937 wurde er als Reinkarnation des Dalai Lama erkannt. Mit viereinhalb Jahren wurde der kleine Junge mit dem Mönchsamen Tenzin Gyatso als Dalai Lama inthronisiert und 1950, mit Erreichen der Volljährigkeit von 15 Jahren, zum Oberhaupt eines unabhängigen Tibet ausgerufen... Wo er als 15. Dalai Lama wiedergeboren werden wird, da hat sich der 14. grob festgelegt - denn es handelt sich qua Lehre um eine willentliche Weitergabe: außerhalb des besetzten Tibet, Chinas Zugriff und Manipulation entzogen."

99. Meditation für Ruhe, Liebe und inneren Frieden

Wir setzen oder legen uns hin, der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Beinen. Wir stoppen alle Gedanken und kommen langsam zur Ruhe.

1. Wir spannen die Muskeln des rechten Beines an und konzentrieren uns auf das rechte Bein. Wir entspannen das rechte Bein.
2. Wir spannen die Muskeln des rechten Armes an und konzentrieren uns auf den rechten Arm. Wir entspannen den rechten Arm.
3. Wir spannen die Muskeln des linken Beines an und konzentrieren uns auf das linke Bein. Wir entspannen das linke Bein.
4. Wir spannen die Muskeln des linken Armes an und konzentrieren uns auf den linken Arm. Wir entspannen den linken Arm. So aktivieren wir den linken und rechten Energiekanal.
5. Wir konzentrieren uns auf den Kopf, spannen die Muskeln des Kopfes an und zählen im Kopf die Zahlen von 1 bis 20. Genauso machen wir es mit dem Brustkorb, dem Bauch, dem Becken und den Füßen. So aktivieren wir den mittleren Energiekanal. Wir gewinnen innere Kraft. Wir entspannen.
6. Wir stellen uns unter unseren Füßen eine große Kugel aus Energie (einen blauen Energieball) vor. Wir denken im Energieball die Zahlen von 1 bis 20. So erden wir uns und erlangen inneren Frieden.
7. Wir stellen uns um uns herum eine große blauen Energiekugel vor. Wir denken in der Kugel die Zahlen von 1 bis 20. So bilden wir eine Schutzaura um uns herum.
8. Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen unseren Freunden Licht. Wir denken das Mantra: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben". So gelangen wir in die umfassende Liebe.
9. Wir verbinden uns mit unserem spirituellen Vorbild. Welches Vorbild inspiriert dich im Moment (Buddha, Jesus, Shiva, ein lebender Meister, eine Meisterin)? Konzentriere dich auf dein Vorbild, visualisiere dein Vorbild, fühle dich mit ihm verbunden, fühle dich eins mit ihm. Denke das Mantra: "Om spirituelles Vorbild. Om alle erleuchteten Meister. Om alle Buddhas und Bodhisattvas. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

10. Atme eine Minute in den Bauch hinein. Komme zur Ruhe. Entspanne dich. Gehe voller Frieden, Kraft und Liebe durch deinen Tag.



100. Die Fünf Buddhas-Meditation

Mit dieser Meditation kommen wir gut durch den Tag und wachsen spirituell ins Licht. Wir stellen uns jeden Tag fünf Fragen und entwickeln die fünf Eigenschaften Liebe, Weisheit, Kraft, Frieden und Glück. Wir legen oder setzen uns bequem hin. Der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen auf den Beinen oder im Schoß.

1. Visualisiere dich als weißen Buddha der Weisheit.

Konzentriere dich auf deinen Kopf und denke: " Ich lebe in der Wahrheit. Ich gehe den Weg der Weisheit. Ich tue das was richtig ist."

2. Visualisiere dich als blauen Buddha der Kraft. Was ist heute dein Weg der Kraft? Was bringt dich in die Kraft? Denke: "Ich bin ein Sieger. Ich erreiche meine Ziele."

Konzentriere dich auf die Kraft in deinem Bauch und denke so lange das Wort "Kraft", bis du die Kraft in dir spürst.

3. Visualisiere dich als grünen Buddha des inneren Friedens. Er kenne dich als eins mit der Natur. Du bist ein Teil der Natur. Füge dich in den Willen des Lebens ein. Welcher Gedanke bringt dich heute zum inneren Frieden? Denke diesen Gedanken als Mantra (Ich nehme die Dinge so an wie sie sind. Ich hafte an nichts an. Ich lebe im inneren Frieden).

4. Visualisiere dich als gelben Buddha des Glücks. Was bringt dich heute ins Glück? Was erweckt die Lebensfreude in dir? Tue etwas Schönes. Mache etwas Kreatives. Iß etwas, höre schöne Musik, sprich mit positiven Menschen. Denke das Mantra: "Ich erlaube mir heute glücklich zu sein."

5. Visualisiere dich als den roten Buddha der Liebe. Wie kommst du heute in die Liebe? Was ist heute deine Tat der Liebe? Bewege segnend eine Hand und sende allen deinen Freunden Licht. Denke dabei das Mantra: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Denke das Wort "Liebe", bis du in der Liebe bist.

6. Stoppe eine Minute alle Gedanken. Komme zur Ruhe. Entspanne dich. Gehe positiv durch dein Leben.



92. Wer nie aufgibt, siegt eines Tages

1955 bis 1975 tobte der Krieg der USA in Vietnam. Es gab viele Kriegsverbrechen und über fünf Millionen Tote, hauptsächlich Zivilisten, Frauen und Kinder. Ab 1964 entstand in der westlichen Welt eine große Antikriegsbewegung. Thich Nhat Hanh versuchte den leidenden Menschen in

seinem Land zu helfen und gründete 1964 eine Organisation, die Helfer in die vom Krieg betroffenen Dörfer schickte.

Ein Jahr hatten Thich Nhat Hanh und seine Leute gebraucht, um das Dorf Tra Loc wieder aufzubauen. Kaum war das Dorf wieder in Stand gesetzt und die Menschen begannen sich ihres Lebens zu freuen, kamen amerikanische Flugzeuge, bombardierten und zerstörten es. Irgendjemand hatte behauptet, dass sich dort vietnamesische Widerstandskämpfer aufhielten. Daraufhin wurde auf Verdacht das Dorf zerstört und viele Menschen getötet. So ist es heute noch bei dem amerikanischen Drohnenkrieg in Afghanistan und Nordafrika. Krieg ist eine grausame Erfindung der Menschen.

Thich Nhat Hanh und seine Sozialarbeiter sammelten die geflüchtete Bevölkerung wieder ein und bauten das Dorf in sechs Monaten wieder auf. Dann kamen die Bomber wieder und zerstörten das Dorf erneut. Wieder verloren die Menschen ihr Zuhause und ihre Lebensgrundlage.

Nach langem Überlegen beschloss Thich Nhat Hanh das Dorf wieder aufzubauen. Und es wurde wieder zerstört. Alle waren verzweifelt. Sie wollten den Wiederaufbau einstellen. Doch Thich Nhat Hanh erklärte, dass sie die einzige Hoffnung der leidenden Menschen seien. Wenn sie den Aufbau aufgeben, würden die Menschen ihre Hoffnung verlieren. Irgendwann würde der Krieg enden. Nach der buddhistischen Lehre ist alles vergänglich, auch der Krieg.

Sie praktizierten die Atem-Meditation und fanden langsam ihren inneren Frieden wieder. Und beschlossen das Dorf so lange wieder aufzubauen, bis es endgültig bestehen blieb. Danach wurde es nicht mehr zerstört. Und elf Jahre später endete der Krieg.

Thich Nhat Hanh versuchte die Menschen zu versöhnen, was der neuen kommunistischen Regierung in Vietnam nicht gefiel. Sie bürgerte ihn 1969 aus. Er bekam in Frankreich politisches Asyl und gründete dort das Zentrum Plum Village. Er hatte auf seinem Weg des engagierten Buddhismus viele Widerstände und viele Rückschläge. Doch er gab nie auf. Weil es nicht die Aufgabe eines spirituellen Menschen auf dem Weg der Liebe aufzugeben.

Wenn wir nie aufgeben, werden wir eines Tages siegen. Wir ernten gutes Karma, das uns und unsere Mitmenschen ins Licht bringt. Nur wenn wir uns dauerhaft bemühen, wird eines Tages eine Welt des Friedens, der Liebe und

des Glücks entstehen. Und vor allem werden wir durch unseren Weg der Liebe mit der Erleuchtung belohnt, wenn wir Liebe und spirituelles Üben miteinander verbinden.

Wikipedia: Der Vietnamkrieg wurde von etwa 1955 bis 1975 in und um Vietnam geführt. Als wesentliche Kriegsparteien standen Nordvietnam und die auch als „Vietcong“ bezeichnete Nationale Front für die Befreiung Südvietnams den USA und Südvietnam gegenüber. Ab 1960 unterstützte die Volksrepublik China Nordvietnam und die damals neugegründete NLF mit Waffen, Militärberatern und Bausrupps. Ab 1965 tat dies auch die Sowjetunion, mit ebensolchen Mitteln. Wegen der direkt und indirekt beteiligten Supermächte gilt er als Stellvertreterkonflikt im Kalten Krieg. Er endete am 1. Mai 1975 mit dem Sieg Nordvietnams und der ersten militärischen Niederlage der USA in ihrer Geschichte. Man schätzt die Zahl der vietnamesischen Kriegsoffer auf mindestens zwei bis zu über fünf Millionen, darunter über 1,3 Millionen Soldaten. Mehrere Millionen Vietnamesen wurden verstümmelt und dem hochgiftigen Entlaubungsmittel Agent Orange ausgesetzt. 2007 litten eine Million Erwachsene und 150.000 Kinder in Vietnam an Krebskrankheiten, psychischen und genetischen Schäden. Bei Kriegsende 1975 hatte Südvietnam eine Million Kriegswitwen, 875.000 Waisenkinder und 200.000 Behinderte. Wissenschaftler schätzen, dass die US Air Force von 1965 bis 1971 die zwei- bis dreifache Menge an Bombenmunition (bis zu sieben Millionen Tonnen) auf Vietnam abwarf wie im gesamten Zweiten Weltkrieg. Am 16. März 1968 ermordeten mindestens 22 US-Soldaten beim Massaker von My Lai 504 Personen, meist Frauen, Kinder und Alte. Der unglaubliche Kriegsgrund, die anhaltenden Bombenangriffe auf Nordvietnam ohne Kriegserklärung, Chemiewaffeneinsatz und die Kriegsverbrechen entzogen dem Krieg für viele jede moralische Rechtfertigung. Aus der Bewegung gegen Atomwaffen und der Bürgerrechtsbewegung sowie der Gegenkultur der Hippies („make love not war“), der Studentenbewegung und Neuen Linken entstand ab Herbst 1964 eine Friedensbewegung, die zu den größten Protestbewegungen in den USA zählt.



93. Wie der Dalai Lama mich zum Lama weihte

Der Dalai Lama ist mein buddhistischer Hauptmeister. 1991 traf ich ihn das erste Mal in Hamburg. Da machte er mich zu einem Buddhisten. Und das geschah so. Ich fühlte mich vom Dalai Lama angezogen und wollte seinen Vortrag im Congress-Zentrum besuchen. Der Eintritt war frei, aber es durften nur Buddhisten teilnehmen. Also wurde ich gefragt, ob ich ein Buddhist sei. Kurz entschlossen bejahte ich die Frage. So wurde ich durch den Zufall des Lebens zu einem Buddhisten.

Ich trat in den Saal ein und der Saal war voll. Nur ganz vorne in der ersten Reihe direkt vor dem Dalai Lama war noch ein Platz frei. Keiner traute sich dort hinzusetzen. Ich wusste sofort, dass dieser Platz für mich ist. Kaum ich hatte ich mich dort hingesetzt, trat ich in die Energie des Dalai Lama ein. Ein starker Energiestrahл ging von seinem Herzen

zu meinem Herzen. Drei Tage war ich in einem Rausch der Liebe zum Dalai Lama.

Danach erschien der Dalai Lama oft in meinen Träumen. Er führte mich auf meinem spirituellen Weg und gab mir persönliche Belehrungen. Insbesondere erklärte er mir, dass ich bei meiner Arbeit als spiritueller Lehrer meinem Energiegespür folgen sollte. So würde ich immer den richtigen Weg finden. Um mir zu beweisen, dass es sich um echte Träume handelt, zeigte mir der Dalai Lama in den Träumen Dinge, die erst in der Zukunft (einige Tage später) geschahen. So konnte ich die Dinge überprüfen. Nach einigen Jahren erschien er mir nicht mehr im Traum. Die Unterweisungen waren abgeschlossen.

Doch vor einigen Jahren tauchte der Dalai Lama plötzlich wieder in einem Traum auf. Das war die Zeit, wo ich meine Gruppe in Facebook gründete (Buddhismus in Deutschland). In meinem Traum war der Dalai Lama umgeben von hohen tibetischen Lamas mit großen tibetischen Hüten. In einer feierlichen Zeremonie setzte der Dalai Lama mir auch einen solchen Hut auf. Dann lachten alle. Mir war klar, dass ich jetzt auch ein Lama war. Allerdings halte ich das natürlich geheim. Ich bin ein einfacher westlicher Yogi. Ich sehe mich als den kleinsten aller Yogis. Ich kann den Menschen nur helfen sich selbst zu finden. Mehr nicht. Besondere spirituelle Fähigkeiten habe ich nicht, jedenfalls nur wenige. Ich erkläre hiermit, dass ich kein Lama bin. Ich habe auch keine Anhänger. Ich bin einfach nur ich, undogmatisch und für die Einheit aller Religionen und aller Buddhisten.

Eine Frau fragte mich, ob ich ein spiritueller Lehrer bin. Selbst das weiß ich nicht genau. Manche Menschen halten mich für einen Irrlehrer, insbesondere meine Freundin Barbara. Allerdings verbinden sich durch meine Bücher und Gruppen viele Menschen geistig mit mir. Ich kann offensichtlich viele Menschen durch meinen persönlichen Weg der Wahrheit inspirieren. Meine Hauptlehre ist es sich ein spirituelles Vorbild wie Buddha, Jesus oder Shiva zu suchen und mit innerem Gespür seinen Weg der Wahrheit zu finden. Ich persönlich habe Meister wie Mutter Meera, Sai Baba, Amma, Anandamayi Ma, Swami Sivananda und natürlich den Dalai Lama. Sie alle sind mir in meinen Träumen erschienen und führen mich auf meinem Weg.

Den Dalai Lama traf ich insgesamt dreimal in Hamburg. Beim ersten Mal weihte er mich in den tibetischen Gottheiten-Yoga ein. Beim zweiten Mal wurde ich in den Bodhisattva-Weg initiiert. Und beim dritten Mal 2007 war ich einfach nur glücklich ihn noch einmal zu sehen. Auch mein Sohn wurde vom Dalai Lama gesegnet. Er reiste nach Dharamsala in Indien und erhielt dort vom Dalai Lama die Einweihung zum Bodhisattva (Avalokiteshvara-Initiation). Allerdings erklärte ihm danach sein Psychologie Professor, dass der spirituelle Weg Unsinn ist. Mein Sohn wurde zu einem Atheisten und hält mich seit der Zeit für verrückt. Zwanzig Jahre hatten wir viel Distanz. Allerdings nähern wir uns im Moment langsam wieder an. Ich glaube an ihn. Er wird zu seiner Zeit wieder zum spirituellen Weg zurückfinden. Manchmal muss man Umwege gehen, um seine eigene Wahrheit zu finden. Der

Dalai Lama akzeptiert auch Menschen, die nicht an übersinnliche Dinge, an erleuchtete Meister und ein Leben nach dem Tod glauben. Für ihn ist es nur wichtig, dass jemand ein guter Mensch ist.

Wikipedia: Lama ist ein Titel für einen Lehrer des Dharma im tibetischen Buddhismus. Historisch wurde der Begriff für verehrte spirituelle Meister oder Klösteroberhäupter verwendet. Heute kann der Titel als Ehrentitel verwendet werden, um eine Stufe spiritueller Autorität zu bezeichnen. Im Vajrayana-Pfad des tibetischen Buddhismus ist der Lama oft der spirituelle Führer. Der Geist des Lamas gilt als Buddha – sein höchstes Potenzial, die Rede des Lamas ist Dharma, und der Körper des Lamas ist der Begleiter auf dem Weg zur Erleuchtung.

Dalai Lama (häufig mit „ozeangleicher Lehrer“ übersetzt) ist der Titel des höchsten Tulku (ein wiedergeborener erleuchteter Meister) innerhalb der Hierarchie der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus. Er wurde erstmals 1578 als Ehrentitel vom mongolischen Fürsten Altan Khan an seinen spirituellen Lehrer Sönam Gyatsho verliehen.

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

Tenzin Gyatso; geboren 6. Juli 1935 in Taktser, Provinz Amdo, Osttibet) ist der 14. Dalai Lama. Er ist buddhistischer Mönch und Linienhalter der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus. 1989 wurde er mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Er befürwortet die Rime-Bewegung, deren Ziel ist es, die in Tibet verbreitete „Konkurrenz“ der großen Schulen untereinander zu überwinden.

Der Dalai Lama ist nach eigener Aussage davon überzeugt, dass Wissenschaft und die buddhistischen Thesen absolut vereinbar sind. Er setzt sich intensiv für den friedfertigen Dialog der Menschen ein.



94. Der Dalai Lama hat Humor

Der Dalai Lama hat viele Bücher geschrieben. Er lehrt den Buddhismus auf eine einfache Weise, die auch für die Menschen im Westen verständlich ist. Der Dalai Lama ist der wichtigste buddhistische Lehrer im Westen. Er hat erklärt, dass der Buddhismus mit der Wissenschaft gehen muss. Wenn die Wissenschaft zu anderen Erkenntnissen kommt als der Buddhismus, dann ist der Dalai Lama bereit den Buddhismus zu verändern.

Der Dalai Lama ist undogmatisch. Und er lacht gerne. Er ist ein heiterer Buddha. Wenn er Interviews gibt, sieht man ihn meistens lachen. Durch sein positives Vorbild inspiriert er viele Menschen auf der Welt. **Folgende Zitate stammen aus dem Buch "Mit dem Dalai Lama durch das Jahr":**

"Das Glück ist das Ziel unseres Lebens. Selbst jene, die einem spirituellen Pfad folgen, tun dies nur, um das Glück zu finden.

Glücklichsein ist eine der besten Methoden, um gesund zu werden und es auch zu bleiben.

Wirkliches Glück muss von innen kommen. Menschen, die alleine nach materiellem Reichtum streben, kämpfen einen Kampf, der sie physisch und psychisch aushöhlt.

Das Glück hat viele Ebenen. Ich stelle mir das Glück als ein harmonisches Zusammenspiel von innerem Frieden im Herzen eines Menschen und von äußerem Frieden unter den Völkern vor. Armut und Elend bringen kein glückliches Leben. Man muss seine Grundbedürfnisse befriedigen können, man braucht zu essen, sauberes Wasser und ein Dach über dem Kopf.

Ein glücklicher Mensch ist, wer mit sich selbst im Reinen ist.

Die Quelle für das Glücklichsein ist ein liebendes und mitfühlendes Herz. Wenn man in Gedanken, Worten und Werken ständig versucht, andere glücklich zu machen, merkt man schnell, dass daraus ganz natürlich eigenes Glück erwächst.

Liebe ist der Wunsch jene glücklich zu sehen, die unglücklich sind.

Wut kann unter bestimmten Umständen nützlich sein. Von Mitgefühl motiviert sorgt Wut für ein rasches Handeln.

Es genügt nicht die Gewalt aus der Welt zu schaffen. Man muss die Menschen vor allem dazu ermutigen, Liebe und Zuneigung füreinander zu entwickeln.

Innerer Frieden und heitere Gelassenheit lassen sich durch den spirituellen Weg entwickeln. Der Friede und die Glückseligkeit des Nirvana ist ein Zustand völligen Freiseins vom Leid.

Ohne Meditation können die höheren spirituellen Wege nicht beschritten werden.

Alle religiösen Glaubensrichtungen verfolgen trotz philosophischer Differenzen ein ähnliches Ziel.

Das Bewusstsein wird immer da sein, auch wenn der Körper stirbt.

Wenn wir die Buddhaschaft erreichen, wird das Bewusstsein zum Allwissen erleuchtet. Dennoch wird es als individuelle Wesenheit weiterexistieren.

Alles, was die Menschen an Gutem realisiert haben, ist auf eine positive geistige Einstellung zurückzuführen."



95. Mitgefühl ist das Herz der Erleuchtung

Etwa ein Drittel der Menschen in der westlichen Welt sind psychisch krank. Mit steigender Tendenz. Sie leiden unter Ängsten, Depressionen, Süchten und psychosomatischen Krankheiten. Sie leiden unter Einsamkeit, Leistungsdruck und Burn out. Als der Dalai Lama 1989 in die USA kam, war er erstaunt, wie schlecht es vielen Menschen dort ging. Äußerlich wirkt die westliche Welt sehr reich, doch innerlich ist die Gesellschaft krank.

Der Dalai Lama begegnete einem Mann, der psychisch schwer gestört war. Er versuchte ihm Mut zu machen. Er erklärte ihm, dass wir Menschen ein wunderbares Gehirn und die Fähigkeit besitzen alle Probleme zu lösen. Der Dalai Lama baut sich selbst mit diesen Gedanken immer wieder auf. Aber bei diesen Mann versagte die Argumentation völlig. Der Mann war sehr negativ drauf. Er ließ sich von Argumenten nicht beeindruckt. Er entgegnete: "Wie kann ich Ihnen vertrauen? Was kümmern sie meine Probleme."

Der Dalai Lama war traurig, weil er den Mann geistig nicht erreichen konnte. Sehr bewegt streckte er einfach nur seine Hand aus und streichelte den Arm des Mannes. Daraufhin geschah eine große innere Umwandlung. Die spirituelle Energie des Dalai Lama erfasste den Mann und verwandelte seinen Geist. Der Mann spürte Liebe, Frieden und Glück in sich. Seine Stimmung veränderte sich, sein Gesichtsausdruck wurde freundlich und er begann zu lächeln.

Der Dalai Lama spürte großes Mitgefühl mit diesem leidenden Menschen. Er sagte zu ihm: "Betrachte mich als deinen Freund. Du kannst mich jederzeit besuchen. Ich bin bereit alles zu tun, was ich kann, um dir zu helfen. Ich stehe dir stets zu Diensten." Das machte den kranken Mann sehr glücklich. Bereits am nächsten Tag kam er wieder, um den Dalai Lama zu treffen. Der Dalai Lama erkannte, wie kraftvoll wahre Liebe und echtes Mitgefühl sein können.

Letztlich zeigt uns diese Geschichte, dass zur Heilung der Menschen oft Worte allein nicht genügen. Durch positive Worte alleine war der psychisch kranke Mann nicht zu erreichen. Seine negative Psyche blockierte alle aufmunternden Worte. Erst als der Dalai Lama ihm seine Energie übertrug, veränderte sich das Bewusstsein des Mannes. Durch die Erleuchtungsenergie trat Heilung ein. Dazu genügte eine leichte Berührung am Arm.

Erleuchtungsenergie kann auf vielfältige Weise übertragen werden. Oft ist es bereits ausreichend, dass man in das Energiefeld eines Erleuchteten eintritt. Das kann sogar durch das Lesen eines Buches oder das Betrachten eines Bildes geschehen. Ich hatte viele Erleuchtungserfahrungen einfach dadurch, dass ich einen Erleuchteten persönlich traf. Ich kam in seine Nähe und schon verwandelte sich mein Geist. In mir entstanden Frieden, Liebe und Glück. Manche Menschen berichten, dass ein Erleuchteter sie nur angeblickt hat, und schon waren sie im Zustand der Glückseligkeit.

Wenn wir anderen Menschen helfen wollen, dann brauchen wir auch eine positive spirituelle Energie. Die Menschen spüren unbewusst, welche Energie von uns ausgeht. Wenn sie Wahrheit, Liebe und Frieden spüren, dann werden sie uns vertrauen. Dann sind sie auch empfänglich für unsere Worte.

96. Der undogmatische Bodhisattva

Wikipedia: "Der Dalai Lama ist ein Bodhisattva, ein erleuchtetes Wesen, das sich aus Mitgefühl reinkarnierte. Obwohl Erleuchtete den Kreislauf der Wiedergeburt verlassen können, geloben Bodhisattvas, ihre Wiedergeburt freiwillig auf sich zu nehmen, um das Leid anderer fühlender Wesen zu mindern (Bodhisattva-Gelübde). Der Dalai Lama gilt als Austrahlung Avalokiteshvaras (tib. Chenresig), des Bodhisattva des Mitgefühls. Es ist gleichzeitig der Titel des höchsten Tulku in der Gelug-Schule (die

Gelbmützen, Atisha, Tsongkhapa) des tibetischen Buddhismus. Ein Tulku (teilweise mit „lebender Buddha“ übersetzt) ist im Vajrayana-Buddhismus ein buddhistischer Meister, den man als Wiedergeburt (Reinkarnation) eines früheren erleuchteten Meisters identifiziert hat. Der gegenwärtige 14. Dalai Lama ist der buddhistische Mönch Tenzin Gyatso."

Der Dalai Lama lebt nach einem strengen Tagesplan. Er steht um 4 Uhr auf und macht jeden Tag mindestens fünfeinhalb Stunden seine spirituellen Übungen (beten, lesen, meditieren). Er praktiziert eine halbe Stunde Niederwerfungen (eine tibetische Art von Yoga) und geht danach etwas spazieren. Er sieht die religiöse Praxis als eine 24 Stunden-Beschäftigung. Es gibt deshalb Rituale beim Aufstehen, beim Essen und beim Schlafengehen. Auch die Zeit des Schlafens wird für die spirituelle Praxis genutzt (Traum-Yoga). So oft wie möglich, beim Reisen, beim Arbeiten und in Pausen denkt der Dalai Lama Mantren, um sich innerlich zu reinigen.

Auch der Genuss des Lebens kommt nicht zu kurz. Der Dalai Lama lacht gerne und unterhält sich gerne mit seinen Mitmenschen. Manchmal sieht er auch fern. Und er hört jeden Tag die Nachrichten, um über die Situation auf der Welt informiert zu sein. Er würde sich gerne für drei Jahre in ein Retreat zurückziehen, um mehr Zeit für die Meditation zu haben. Aber seine vielen Aufgaben lassen ihm dazu keine Zeit.

Seit vielen Jahren bereist der Dalai Lama den Westen, insbesondere seit er 1989 den Friedensnobelpreis erhielt. Er ist der wichtigste Verbreiter des Buddhismus im Westen und inspiriert viele Menschen mit seinem positiven Vorbild. Er beobachtet die Menschen im Westen genau und versucht den tibetischen Buddhismus an die westlichen Werte anzupassen. Das gilt insbesondere für die Wissenschaftlichkeit, die Gleichberechtigung von Männern und Frauen und für die Toleranz zwischen den Religionen. Der Dalai Lama meint, dass alle Religionen letztlich ähnliche Werte vertreten. Sie sollten zusammenarbeiten und sich gegenseitig tolerieren. Er rät sogar dazu bei der angestammten Religion zu bleiben. Einen Religionswechsel sollte sich jeder Mensch gründlich überlegen.

Der Dalai Lama hat festgestellt, dass dem Buddhismus im Westen ein besonderes Interesse entgegengebracht wird. Es gibt über 500 buddhistische Zentren im Westen. Dabei beobachtet der Dalai Lama bei den westlichen Buddhisten eine gewisse Tendenz zum Dogmatismus und zum Sektierertum.

Jede buddhistische Gruppe meint, dass nur sie den Weg der Wahrheit kennt. Sich von anderen Buddhisten abzugrenzen, hält der Dalai Lama aber für absolut falsch. Alle Buddhisten sollten zusammenarbeiten und voneinander lernen. Der Buddhismus sollte keine Quelle von Konflikten und der Uneinigkeit zwischen den Menschen sein. Aus seiner Sicht sollte jeder Mensch immer die Freiheit haben sich so zu verhalten, wie er es für richtig hält.

Ein Mönch darf nicht töten, stehlen oder lügen. Es sollte auch strikt das Keuschheitsgelübde einhalten. Oft wird er gefragt, ob das überhaupt möglich oder wünschenswert ist. Nach seiner Meinung geht es nicht darum sexuelle Bedürfnisse zu unterdrücken. Es sei im Gegenteil notwendig ihr Vorhandensein zu akzeptieren und sie durch einen Bewußtseinsprozess zu transformieren. Sexuelle Wünsche können immer nur eine vorübergehende Befriedigung bringen. Wichtiger sei es sein inneres Glück zu entwickeln. Aber ansonsten geht der Dalai Lama locker mit der Sexualität um. Er akzeptiert Homosexualität, Selbstbefriedigung und hat gestanden, dass er auch in seinen Träumen manchmal tanzende Frauen sieht. Das alles sei ein normaler Bestandteil des Lebens. Wir müssen lernen positiv mit sexuellen Energien umzugehen. Was das bedeutet, kann jeder nur für sich entscheiden.

Undogmatisch ist der Dalai Lama auch bei der Frage, ob ein Buddhist Vegetarier sein sollte. Einmal sah er wie ein Huhn geschlachtet wurde. Aus Mitleid beschloss er Vegetarier zu werden. Einige Jahre später erklärten ihm jedoch seine Ärzte, dass es für ihn aus gesundheitlichen Gründen besser sei Fleisch zu essen. Es gibt eine große Debatte über das Fleischessen im tibetischen Buddhismus. Einerseits verbietet der Buddhismus das Töten, wozu auch das Töten von Tieren gehört. Andererseits haben die Tibeter überwiegend von der Viehhaltung gelebt, weil eine andere Lebensweise im grasbewachsenen tibetischen Hochland nicht möglich war. Auch hier sollte deshalb jeder für sich selbst entscheiden, was für ihn richtig ist. Unbedingt notwendig ist es aus meiner Sicht jedoch, dass wir uns für eine artgerechte Tierhaltung einsetzen und Tiere nicht unnötig gequält werden. Wir sollten nur Fleisch aus biologischer Haltung kaufen und eher wenig als viel Fleisch essen.



97. Das tibetische Staats-Orakel

Im tibetischen Buddhismus glaubt man an erleuchtete Wesen in höheren Dimensionen. Und man glaubt an Orakel und arbeitet traditionell viel mit Orakeln. Auch der Dalai Lama glaubt an Orakel. Das wichtigste Orakel in Tibet ist das Nechung-Orakel. Das Nechung-Orakel ist das tibetische Staatsorakel. Es besteht aus einem Geistwesen, das durch einen mit höheren spirituellen Fähigkeiten ausgestatteten Mönch spricht. Es ist also eine Art tibetisches Channeling. Das Staatsorakel wird in einer feierlichen Zeremonie bei wichtigen religiösen und politischen Entscheidungen befragt.

Der Dalai Lama ist zwar wissenschaftlich orientiert, aber er hat mit dem Orakel gute Erfahrungen gemacht. Seiner Meinung nach war die Aussage des Orakels immer zutreffend. Das Orakel riet ihm zum Beispiel 1959 zu seiner Flucht aus Tibet und hat ihm die genaue Fluchtroute gesagt. Der Dalai Lama schlägt vor, dass die Wirksamkeit von Orakeln wissenschaftlich untersucht wird. Allerdings meint er, dass die Gültigkeit der Aussagen wissenschaftlich schwer auf überzeugende Weise zu bestätigen oder zu widerlegen wäre. So bleibt uns nur der Weg für uns persönlich herauszufinden, ob die Arbeit mit Orakeln für uns hilfreich ist oder nicht.

Ich persönlich bin auch eher wissenschaftlich orientiert. Und ich arbeite mit Orakeln. Früher war ich ein Atheist und habe Orakel als esoterischen Unsinn abgelehnt. Aber dann erschien mir in Träumen mein Meister Sai Baba und führte ich mich auf den Orakelweg. Ich habe Kommentare zu vielen Orakeln wie dem Tarot und dem I-Ging geschrieben. Ich habe sogar ein eigenes Buddha-Orakel und ein Yoga-Orakel entwickelt. Meine Orakel sind für viele Menschen hilfreich. Sie sind im Internetbuchhandel bei den Ebooks gut gelistet.

Ich persönlich bin bei den Orakeln ganz undogmatisch vorgegangen. Ich habe mir die wichtigsten spirituellen Eigenschaften wie Liebe, Frieden, Weisheit und Kraft überlegt und dazu hilfreiche Sätze aufgeschrieben. Dann habe ich daraus Orakelkarten gemacht und jeden Tag eine Orakelkarte gezogen. Ich habe festgestellt, dass ich in bestimmten Situationen immer bestimmte Karten gezogen

habe. Wie das geschehen konnte, ist mir unklar. Möglicherweise wirken höhere spirituelle Kräfte oder es ist ein beständiger Zufall. Es ist mir letztlich auch ziemlich egal, wie es sich erklären läßt. Wichtig ist, dass es für mich hilfreich ist. Orakel helfen mir in psychisch schwierigen Situationen. Sie bauen mich innerlich auf und geben mir eine Perspektive. Sie zeigen mir, dass keine Situation hoffnungslos ist. Es gibt immer Hoffnung. Es gibt immer einen Weg.

Bei realen äußeren Situationen bin ich sehr vorsichtig mit Orakeln. Ich glaube hier eher an die eigene Weisheit. Orakel können einem aber helfen auf bestimmte Gedanken zu kommen, auf die man vorher nicht gekommen wäre.

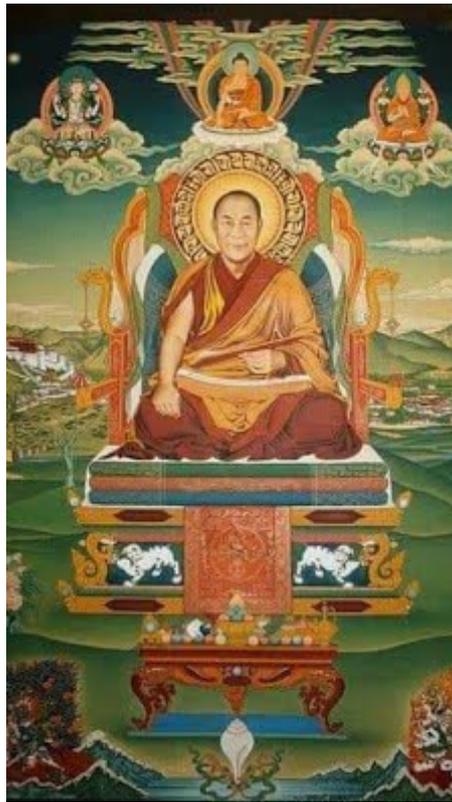
In meinen Gruppen habe ich getestet, wie oft die Orakel hinkommen. Grundsätzlich ergab sich eine Trefferquote von 90 %. Und das ist gut so. Zu 10 % können die Orakel falsch liegen. Die Orakel ersparen uns also nicht das eigene Nachdenken und die eigene Entscheidung. Warum die Trefferquote bei 90 % und nicht bei 50 % liegt, könnte daran liegen, dass die Orakelsätze so formuliert sind, dass sie auf viele Situationen passen.

In Deutschland gibt es eine große Channeling-Szene. Sogar meine Freundin ist eine Anhängerin von Channelings. Ich bin bei Channelings extrem skeptisch. Entweder ist es völliger Unsinn. Das wäre die heutige wissenschaftliche Sicht. Oder es gibt tatsächlich Geister aus dem Jenseits, die durch bestimmte Menschen Botschaften an ihre Mitmenschen geben. Dann stellt sich noch die Frage, ob es sich um gute oder um böse Geister handelt. Das ist für uns unerleuchtete Menschen sehr schwer zu entscheiden. Und es kann auch sein, dass wir als menschlicher Kanal unrein sind und statt der Meinung des Geistes vorwiegend unsere eigene Meinung aus unserem Unterbewusstsein spricht.

Wikipedia: Das Nechung-Orakel ist das offizielle Staatsorakel von Tibet und eines von mehreren Orakeln im alten Tibet. Sein Medium residierte im Nechung-Kloster, dessen Abt es war und von dem der Name abgeleitet wurde. Nach der Exilierung der tibetischen Regierung wurde dieses Kloster in Dharamsala in Indien, in der Nähe der Residenz des heutigen Dalai Lama, neu erschaffen. Das dort residierende Medium hat den Rang eines Vizeministers inne. Der Dalai Lama konsultiert es am tibetischen Neujahrsfest.

Bereits 1947 prophezeite das Nechung-Orakel die Unruhen rund um die Machtübernahme des kommunistischen Regimes und riet dem 14. Dalai Lama im Jahr 1959 zur Ausreise aus China. Die Praxis des Orakels stammt aus den alten religiösen Traditionen Tibets, etwa dem Bön oder den Nyingmapa. Nach buddhistischer Auffassung überträgt eine Gottheit ihr Bewusstsein beim Phowa, einem der sechs Yogas von Nāropa, in einen kuten, die physische Basis. Die Besessenheit ist eine harte Erfahrung, welche eine Phase der Rekonvaleszenz nach sich zieht.

Zitat Deutschlandfunk: Seit jeher versuchen Menschen herauszufinden, wie ihre Zukunft aussehen wird. Sie suchen Hellseher auf, verwenden Tarot-Karten oder befragen Orakel. Orakel gab es in großer Zahl schon in der Antike. Das bekannteste war das Orakel von Delphi. Auch heute noch werden bei wichtigen Entscheidungen Orakel befragt: etwa im tibetischen Buddhismus. Wenn das Staatsorakel befragt wird, ist das für Tibeter ein ganz besonderes Ereignis. Im indischen Exil, in der Bergstadt Dharamsala, stimmen tibetische Mönche das Medium ein, indem sie Langhörner blasen und Gebete sprechen. Ein Mönch ist auserwählt worden, um als Medium des Orakels zu dienen. Er trägt ein langes, farbiges Gewand. Sobald er in Trance gerät, wird er eine Botschaft des tibetischen Schutzgottes Pehar Gyatso wiedergeben. Was dem Staatsorakel dabei über die Lippen kommt, sind Laute einer Sakralsprache, die nur einige wenige Gelehrte dechiffrieren können.



Dalai Lama. Art by Venerable Tashi Norbu

98. Der Dalai Lama und die Reinkarnation

Den obigen Thangka des 14. Dalai Lamas hat der ehrwürdige Tashi Norbu gemalt. Er hat mir gestattet dieses Bild zu verwenden, wenn ich ihn als Thangka-Maler nenne. Er hat ein halbes Jahr gebraucht, um dieses Bild fertig zu stellen. Zum Abschluss wurde der Thangka vom Dalai Lama persönlich gesegnet.

Thangka malen ist eine große Kunst. Es geht vor allem darum, die spirituellen Energien des jeweiligen Vorbildes zu vermitteln. Ein Thangka ist ein heiliges Meditationsbild. Wir verehren in dem Bild den Dalai Lama. Wir stellen ihn uns als real anwesend vor. Ich bevorzuge den Weg mich mit einem spirituellen Vorbild zu identifizieren. Wir sind also selbst der Dalai Lama. Über unserem Kopf im Himmel sehen wir Buddha in seinem Reinen Land (Nirvana). Wenn wir uns auf den Buddha konzentrieren und seinen Namen als Mantra denken (Om Buddha), dann fließt die Energie Buddhas durch das Scheitelchakra in uns hinein. Wir verwandeln uns in einen Buddha. Wenn wir das intensiv tun, können wir mit dieser Technik sogar zur Erleuchtung gelangen. Jedenfalls werden die Energien von Frieden, Glück und Liebe in uns entstehen.

Hilfreich ist es als Buddha den Wunsch zu entwickeln, allen Wesen auf dem Weg der Erleuchtung zu helfen. Deshalb sehen wir neben der Buddhafingur im Himmel links das Bild des Bodhisattvas Chenrezig. Und rechts ist das Bild unseres persönlichen spirituellen Meisters, der für uns der wichtigste Vermittler spiritueller Energie und spiritueller Wissens ist (tibetischer Guru-Yoga).

Wir nehmen also die Energien von Buddha, Chenrezig und unseres persönlichen spirituellen Lehrers auf und geben sie dann an alle unsere Mitmenschen weiter. So entsteht ein umfassender Energiefluss und wir gelangen in die Einheit mit allen Wesen. Wir fühlen uns mit allen unseren Freunden real verbunden, bewegen segnend eine Hand, senden allen Freunden Licht und denken: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir denken dieses Mantra so lange, bis wir real mit allen Wesen und der Welt um uns herum verbunden sind.

Wenn wir diese Grund-Meditation praktiziert haben, können wir die Meditation vertiefen. Wir visualisieren nacheinander alle Einzelheiten des Bildes und kommen so immer tiefer in die Erleuchtungsenergie. Insbesondere visualisieren wir das kostbare Juwel unter uns. Es stellt das Erdchakra dar. Es ist ein sehr starkes Glückschakra. Wenn wir es aktivieren, beginnt die Erdenergie in uns hinein zu fließen. Wenn wir dann noch die Landschaft um uns herum visualisieren, dann kommen wir in ein Einheitsbewusstsein. Wir werden eins mit der Natur. Wir lösen unser Ego auf und gelangen ins Nirvana (Leere, Einheit, Glückseligkeit).

Wichtig ist es, dass wir uns den Dalai Lama als erleuchtet vorstellen. Er ist für uns ein erleuchteter Buddha. Deshalb trägt er auf dem Bild auch einen Heiligenschein um den Kopf. Wenn wir so vorgehen, dann erwecken wir damit auch die Erleuchtungsenergie in uns. Es ist zwar umstritten, ob der Dalai Lama erleuchtet ist. Er selbst behauptet, dass er nur ein einfacher Mönch sei. Ich sehe darin aber eine übertriebene Bescheidenheit. In der Gegenwart des Dalai Lama habe ich

deutlich seine Erleuchtungsenergie gespürt. Auch als ich auf den Thangka meditiert habe, hat sich deutlich Erleuchtungsenergie übertragen.

Nach der Lehre des tibetischen Buddhismus ist der Dalai Lama ein erleuchtetes Wesen. Er ist eine Ausstrahlung des Bodhisattvas Chenrezig und ein Tulku, ein wiedergeborener erleuchteter Meister. Ich habe deshalb keinen Zweifel daran, dass der Dalai Lama erleuchtet ist und über die Fähigkeit der Allgegenwart verfügt. Er ist mit seinem Bewusstsein überall auf der Welt anwesend und kann allen Menschen spirituell helfen, die sich geistig mit ihm verbinden. Ich habe das selbst erfahren. Der Dalai Lama ist mir nach einer persönlichen Einweihung viele Jahre lang in Träumen erschienen und hat mir Belehrungen gegeben. Als Beweis für die Echtheit der Träume hat er mir Dinge mitgeteilt, die erst einige Tage später geschahen. Das ist eine wichtige Methode, um einen Menschen von der realen Anwesenheit eines Meisters zu überzeugen. Außerdem spürt man ohnehin die starke Energie des Meisters, wenn man aufwacht. Und man macht erkennbar spirituelle Fortschritte.

Spannend ist die Frage, ob und wo sich der Dalai Lama nach seinem Tod inkarnieren wird. Er selbst hat erklärt, dass er außerhalb von China wiedergeboren wird, damit seine Reinkarnation nicht von China politisch mißbraucht werden kann. Er kann sich auch vorstellen sich als Frau zu inkarnieren. Oder das System der Tulkus abzuschaffen und den nächsten Dalai Lama demokratisch wählen zu lassen. Wenn er sich reinkarniert, wird er aus seiner Sicht leicht zu finden sein. Man braucht nur innerhalb der tibetischen Gemeinden nach einem Kind zu suchen, das ein Jahr nach seinem Tod gezeugt wurde. Vielleicht gibt er uns in einem Testament auch weitere Hinweise. Oder er erscheint einem Anhänger im Traum und sagt ihm, wo er sich reinkarniert hat. Die meisten Menschen wünschen sich jedenfalls, dass er noch lange lebt. Und dann als neuer Dalai Lama weiter für eine Welt der Liebe, des Friedens und der Toleranz arbeitet.

Wikipedia: Wikipedia: Der Begriff Reinkarnation (lateinisch ‚Wiederverkörperung‘ oder ‚Wiederverkörperung‘) bezeichnet Vorstellungen der Art, dass eine (zumeist nur menschliche) Seele oder fortbestehende mentale Prozesse (so oft im Buddhismus verstanden) sich nach dem Tod erneut in anderen empfindenden Wesen manifestieren. Der

Reinkarnationsglaube ist dogmatischer Bestandteil der Weltreligionen Hinduismus und Buddhismus. In einige, aber keineswegs in alle Reinkarnationslehren ist auch die Karmalehre integriert.

Ein Tulku (Trülku) ist im Vajrayana-Buddhismus ein buddhistischer Meister, den man als bewusste, vom Vorgänger selbst bestimmte Wiedergeburt (Reinkarnation) eines früheren Meisters identifiziert hat. Dies ist im buddhistischen Rahmen logisch, wenn man annimmt, dass auch der Buddha den Ort seiner Geburt bewusst gewählt hat. Daraus ergibt sich im Vajrayana-Buddhismus, dass man besonders begabte Kinder als Wiedergeburt eines früheren Praktizierenden erkennt und im Sinne dieser sozialen Position ausbildet. Dazu haben sich insbesondere bei wichtigen Stellungen eine bestimmte Vorgangsweise, wie das Suchen von Kindern nach bestimmten Vorzeichen (manchmal durch einen testamentarischen Brief des Verstorbenen) und die Prüfung der in Frage kommenden Kandidaten durch Erkennen früherer persönlicher Gegenstände etc. eingebürgert. Kandidaten fallen ihrerseits dadurch auf, dass sie sich als Kinder selbst an ein früheres Leben erinnern und überraschende Details mitteilen; weiter zeigen sie besondere Fähigkeiten, wünschen die Klostersgelübde zu nehmen etc. In der Regel entscheidet ein hochgestellter Lama (oder mehrere Lamas) des betreffenden Klosters über die Anerkennung.

Tulkus müssen zwar in jedem Leben erneut in die Schule gehen und Kenntnisse erwerben, tun sich aber beim Erlernen geistiger Fähigkeiten sehr leicht oder besitzen sie bereits weitgehend von vornherein. Das tibetische Tulku-System besteht seit vielen Jahrhunderten, und so hat man heute unter den berühmtesten Tulkus beispielsweise den „14.“ Dalai Lama oder den „17.“ Karmapa. Insgesamt gibt es zirka 1000 Tulkus.

Der Dalai Lama gilt als Bestandteil einer Tulku-Linie. Die Linie des Dalai Lama begann mit bescheidenen Anfängen. 'Pema Dorje' (1391–1474), der Junge, der der erste in der Reihe werden sollte, wurde 1391 in einem Rinderstall in Shabtod, Tsang geboren. Seine Nomadeneltern hielten Schafe und Ziegen und lebten in Zelten. Als sein Vater 1398 starb, war seine Mutter nicht in der Lage, den jungen Ziegenhirten zu unterstützen, also vertraute sie ihn seinem Onkel an, einem Mönch in Narthang, einem großen Kadampa-Kloster in der Nähe von Shigatse, zur Ausbildung zum buddhistischen Mönch. Er studierte buddhistische Philosophie und nahm er den Namen Gendun Drup an. Bald als außergewöhnlich begabter Schüler anerkannt, unterrichtete ihn der Abt

persönlich. 1415 lernte Gendun Drup Tsongkhapa kennen, den Gründer der Gelugpa-Schule, und wurde sein Schüler; ihr Treffen war von entscheidender historischer und politischer Bedeutung, da er später als 1. Dalai Lama bekannt wurde. Als schließlich Tsongkhas Nachfolger, der Panchen Lama Khedrup Je, starb, wurde Gendun Drup der Führer der Gelugpa. Es war vor allem Gendun Drups Energie und Fähigkeit geschuldet, dass Tsongkhas neue Schule zu einer expandierenden Ordnung heranwuchs, die in der Lage war, mit anderen auf Augenhöhe zu konkurrieren. Nach dem Tod von Gendun Drup erklärte sich ein Junge namens Sangyey Pel als "Gendun Drup" und bat darum, nach Tashilhunpo "mit nach Hause gebracht" zu werden. Er sprach in mystischen Versen, zitierte klassische Texte aus heiterem Himmel und sagte, er sei Dromtönpa, eine frühere Inkarnation der Dalai Lamas. Als er Mönche aus Tashilhunpo sah, begrüßte er die Jünger des verstorbenen Gendun Drup namentlich. Die Gelugpa-Ältesten erkannten ihn als Gendun Drups Wiedergeburt. Er war damals 8 Jahre alt. Mit 12 Jahren wurde er als Gendun Drups Inkarnation inthronisiert und in Gendun Gyatso Palzangpo (1475–1542) umbenannt. Gendun Gyatsos Popularität wuchs, als er auf Pilgerreise ging. Er wurde in ganz Tibet bekannt. Er verbrachte seine Winter in Lhasa, schrieb Kommentare und unterrichtete Tausende von Mönchen und Laien. Der Dritte Dalai Lama, Sonam Gyatso (1543–1588), wurde in Tolung bei Lhasa geboren, wie sein Vorgänger vorhergesagt hatte. Er behauptete, er sei Gendun Gyatso und erinnerte sich an Ereignisse aus seinem früheren Leben. Ihm ist die erfolgreiche Bekehrung der Mongolei zum Buddhismus zu verdanken. Der Sechste Dalai Lama (1683–1706) wurde in der Nähe von Tawang geboren, heute in Indien, und 1697 inthronisiert. Nach 16 Jahren als Novizenmönch lehnte er die vollständige Ordination ab und gab die Mönchsroben und das Klosterleben auf und bevorzugte den Lebensstil eines Laien. Thubten Gyatso war der 13. Dalai Lama. 1878 wurde er als Reinkarnation des Dalai Lama anerkannt. Thubten Gyatso war ein intellektueller Reformierender und geschickter Politiker. Er war verantwortlich für die Bekämpfung der britischen Expedition nach Tibet und die Wiederherstellung der Disziplin im klösterlichen Leben. Tenzin Gyatso (geboren 6. Juli 1935 in Taktser, Osttibet) ist der 14. Dalai Lama. Er ist buddhistischer Mönch und Linienhalter der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus. Er befürwortet die Rime-Bewegung. Ab seiner Inthronisierung war er wie viele seiner Vorgänger Oberhaupt der tibetischen Regierung und gilt als geistliches Oberhaupt der Tibeter. 2011 trat er von seinen politischen Ämtern zurück. 1989 wurde er mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Der 14. Dalai Lama setzte sich intensiv für den friedfertigen, konstruktiven und mitfühlenden Dialog der Menschen ein. Dazu führte er

Vortragsreisen rund um den Globus und gab Schriften heraus, in denen die differenzierten Vorstellungen der tibeto-buddhistischen Religion zu Fragen der Lebenspraxis, zur Natur des menschlichen Bewusstseins und weiteren existenziellen Fragen erläutert werden. Wegen seines regen Interesses an wissenschaftlichen Themen und der Zusammenarbeit mit dem nordamerikanischen Rechtsanwalt Adam Engle und dem chilenischen Neurobiologen und Philosophen Francisco Varela entstand 1990 das in den USA ansässige Mind and Life Institute. Der Dalai Lama ist nach eigener Aussage davon überzeugt, dass Wissenschaft und die buddhistischen Thesen absolut vereinbar sind.

Domradio: "Seit dem 17. Jahrhundert gilt der Dalai Lama den Tibetern als Wiedergeburt des Buddhas des Mitgefühls. Nach dem Tod des Dalai Lama suchen die Mönche des Landes nach einem Kind, in dem nach ihrer Überzeugung die Seele des Buddhas fortlebt. Der 14. Dalai Lama, mit bürgerlichem Namen Lhamo Thondup, wurde am 6. Juli 1935 im Nordosten Tibets als Sohn einer Bauernfamilie geboren. Doch zu einer Kindheit im eigentlichen Sinne kam es nicht. Schon 1937 wurde er als Reinkarnation des Dalai Lama erkannt. Mit viereinhalb Jahren wurde der kleine Junge mit dem Mönchsamen Tenzin Gyatso als Dalai Lama inthronisiert und 1950, mit Erreichen der Volljährigkeit von 15 Jahren, zum Oberhaupt eines unabhängigen Tibet ausgerufen... Wo er als 15. Dalai Lama wiedergeboren werden wird, da hat sich der 14. grob festgelegt - denn es handelt sich qua Lehre um eine willentliche Weitergabe: außerhalb des besetzten Tibet, Chinas Zugriff und Manipulation entzogen."

99. Meditation für Ruhe, Liebe und inneren Frieden

Wir setzen oder legen uns hin, der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Beinen. Wir stoppen alle Gedanken und kommen langsam zur Ruhe.

1. Wir spannen die Muskeln des rechten Beines an und konzentrieren uns auf das rechte Bein. Wir entspannen das rechte Bein.

2. Wir spannen die Muskeln des rechten Armes an und konzentrieren uns auf den rechten Arm. Wir entspannen den rechten Arm.

3. Wir spannen die Muskeln des linken Beines an und konzentrieren uns auf das linke Bein. Wir entspannen das linke Bein.

4. Wir spannen die Muskeln des linken Armes an und konzentrieren uns auf den linken Arm. Wir entspannen den linken Arm. So aktivieren wir den linken und rechten Energiekanal.

5. Wir konzentrieren uns auf den Kopf, spannen die Muskeln des Kopfes an und zählen im Kopf die Zahlen von 1 bis 20. Genauso machen wir es mit dem Brustkorb, dem Bauch, dem Becken und den Füßen. So aktivieren wir den mittleren Energiekanal. Wir gewinnen innere Kraft. Wir entspannen.

6. Wir stellen uns unter unseren Füßen eine große Kugel aus Energie (einen blauen Energieball) vor. Wir denken im Energieball die Zahlen von 1 bis 20. So erden wir uns und erlangen inneren Frieden.

7. Wir stellen uns um uns herum eine große blauen Energiekugel vor. Wir denken in der Kugel die Zahlen von 1 bis 20. So bilden wir eine Schutzaura um uns herum.

8. Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen unseren Freunden Licht. Wir denken das Mantra: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben". So gelangen wir in die umfassende Liebe.

9. Wir verbinden uns mit unserem spirituellen Vorbild. Welches Vorbild inspiriert dich im Moment (Buddha, Jesus, Shiva, ein lebender Meister, eine Meisterin)? Konzentriere dich auf dein Vorbild, visualisiere dein Vorbild, fühle dich mit ihm verbunden, fühle dich eins mit ihm. Denke das Mantra: "Om spirituelles Vorbild. Om alle erleuchteten Meister. Om alle Buddhas und Bodhisattvas. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

10. Atme eine Minute in den Bauch hinein. Komme zur Ruhe. Entspanne dich. Gehe voller Frieden, Kraft und Liebe durch deinen Tag.



100. Die Fünf Buddhas-Meditation

Mit dieser Meditation kommen wir gut durch den Tag und wachsen spirituell ins Licht. Wir stellen uns jeden Tag fünf Fragen und entwickeln die fünf Eigenschaften Liebe, Weisheit, Kraft, Frieden und Glück. Wir legen oder setzen uns bequem hin. Der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen auf den Beinen oder im Schoß.

1. Visualisiere dich als weißen Buddha der Weisheit.

Konzentriere dich auf deinen Kopf und denke: " Ich lebe in der Wahrheit. Ich gehe den Weg der Weisheit. Ich tue das was richtig ist."

2. Visualisiere dich als blauen Buddha der Kraft. Was ist heute dein Weg der Kraft? Was bringt dich in die Kraft? Denke: "Ich bin ein Sieger. Ich erreiche meine Ziele."

Konzentriere dich auf die Kraft in deinem Bauch und denke so lange das Wort "Kraft", bis du die Kraft in dir spürst.

3. Visualisiere dich als grünen Buddha des inneren Friedens. Er kenne dich als eins mit der Natur. Du bist ein Teil der

Natur. Füge dich in den Willen des Lebens ein. Welcher Gedanke bringt dich heute zum inneren Frieden? Denke diesen Gedanken als Mantra (Ich nehme die Dinge so an wie sie sind. Ich hafte an nichts an. Ich lebe im inneren Frieden).

4. Visualisiere dich als gelben Buddha des Glücks. Was bringt dich heute ins Glück? Was erweckt die Lebensfreude in dir? Tue etwas Schönes. Mache etwas Kreatives. Iß etwas, höre schöne Musik, sprich mit positiven Menschen. Denke das Mantra: "Ich erlaube mir heute glücklich zu sein."

5. Visualisiere dich als den roten Buddha der Liebe. Wie kommst du heute in die Liebe? Was ist heute deine Tat der Liebe? Bewege segnend eine Hand und sende allen deinen Freunden Licht. Denke dabei das Mantra: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Denke das Wort "Liebe", bis du in der Liebe bist.

6. Stoppe eine Minute alle Gedanken. Komme zur Ruhe. Entspanne dich. Gehe positiv durch dein Leben.



17. Kein Perfektionist

Patrul Rinpoche lebte von 1808 bis 1887 in Tibet. In seiner Jugend war er ein Perfektionist. Er lernte bei vielen spirituellen Meistern seiner Zeit und versuchte, ihre Lehren perfekt umzusetzen.

Eines Tages traf er den undogmatischen Meister Doe Kyentse, der ihn zu Boden schmiss und beschimpfte: "Du hältst dich für einen ganz klugen Mönch. In Wirklichkeit hast du noch nichts begriffen. Du bist ein Nichts, eine spirituelle Ameise, ein alter Hund." Das war zu viel für den ehrgeizigen Patrul. Vollständig geschockt, ließ er seinen ganzen Perfektionismus los. Er nahm die Aussage des Meisters ernst, visualisierte sich als alten Hund und brach spontan zur Erleuchtung durch.

Er gab seine Klosterkarriere auf, nannte sich "Alter Hund" und wanderte als freier Yogi durch das Land. Er lebte genau sich selbst. Seiner inneren Natur entsprach es, als abgeschiedener Yogi zu leben. Wer genau seiner inneren Natur folgt, lebt sehr entspannt und kann dadurch gut seine Erleuchtungsenergie bewahren.

Patrul Rinpoche praktizierte das große Nichtstun und das kleine Tun. Das kleine Tun bestand darin dort, wo er in seinem Land gebraucht wurde, kreativ zu helfen. Er reiste als unauffälliger erleuchteter Meister durch das Land. Er gab sich nur zu erkennen, wenn es notwendig war.

Lange Zeit praktizierte Patrul als Yogi in der Yamantaka-Höhle und verfasste dort sein berühmtes Buch "Die Worte meines vollendeten Lehrers". Darin erklärt er in einfachen Worten den Weg des tibetischen Buddhismus, angefangen von den vorbereitenden Übungen über den Gottheiten-Yoga bis hin zur Amitabha-Meditation beim Sterben.

Die Essenz der Lehre lautet: "Nutze die Zeit deines Lebens. Entwickele dein inneres Glück. Erkenne die Vergänglichkeit aller äußeren Erscheinungen. Lebe als Yogi. Mache deine spirituellen Übungen. Wirke als Bodhisattva für eine glückliche Welt. Werde ein Amitabha, ein Buddha der Liebe und des Lichts. Mache deine Welt zu einem Ort der Gnade, indem du alle Erscheinungen als spirituelle Übungen begreifst. Widme dein Tun dem Wohl aller Wesen. Sende allen Wesen Licht. Arbeite für das Glück aller Wesen."



18. Meister Luipa

Die erste Geschichte im Buch "Die Meister der Mahamudra" handelt von Luipa. Luipa war ein König, der sein Königreich aufgab um die Erleuchtung zu erlangen. Er lebte viele Jahre als Yogi, wanderte durch Indien und erbettelte sein Essen. Eines Tages schüttete ihm eine Hausfrau faulige Essensreste in seine Bettelschale. Das verletzte seinen königlichen Stolz. Er erkannte, dass ihn sein Ego an der Erleuchtung hinderte.

Luipa überlegte, wie er sein Ego überwinden konnte. Dort wo die größte Ablehnung ist, ist auch der Weg zur Erleuchtung. Luipa ekelte sich als ehemaliger König am meisten vor vergammeltem Essen. Er war edle Speisen gewohnt. Deshalb wählte er als seinen Erleuchtungsweg in Zukunft nur noch Fischgedärme zu essen, die die Fischer weggeworfen hatten und die stinkend und von Fliegenschwärmen umkreist in der Sonne lagen.

Jedes Mal empfand er beim Essen einen großen Ekel. Sein Geist lehnte das schlechte Essen extrem ab. Luipa musste beständig an seinem Geist arbeiten, um die Fischgedärme herunterschlingen zu können. Er lernte es konsequent ohne Anhaftung und Ablehnung zu leben. Er nahm alle Dinge so an wie sie ihm das Leben gab. Er praktizierte diese Übung zwölf Jahre. Dann löste sich sein Ego auf und er gelangte zur Erleuchtung.

Was lehnt du am meisten ab? Wo haftest du am meisten an? Was fordert deinen Geist am stärksten? Wo musst du immer wieder hart an deinen Gedanken und Gefühlen arbeiten, damit du die Dinge so annehmen kannst wie sie sind? Oft ist das Leid im Leben unser bester Erleuchtungsweg.

Wikipedia: Luipa oder Luipada (um 10. Jahrhundert) war ein Mahasiddha aus Ostindien. Er war Dichter und Autor einer Reihe von buddhistischen Texten. Luipa erscheint in The Legends of Eighty-four Siddhas, einem tibetischen Namtar, der das Leben indischer Mahasiddhas detailliert darlegt. Es wurde vom tibetischen Mönch Mondup Sherab geschrieben und war wahrscheinlich eine Übersetzung der Chaturashiti-Siddha-Pravritti, basierend auf dem, was ihm von Abhayadattashri von Champaran (um 12. Jahrhundert) erzählt wurde. In der Chaturasiti-Siddha-Pravritti, Luipa soll der zweite Sohn eines sehr reichen König von Singhaladvipa sein.

Luipas Vater wählte ihn zu seinem Nachfolger, aber er verließ sein Königreich, um Bodhi zu erreichen, d.h. Erleuchtung. Luipa machte sich zunächst auf den Weg nach Ramesvaram und dann nach Vajrasana, heute bekannt als Bodh Gaya, dem Ort, an dem Gautama Buddha Erleuchtung erlangte. Dort erhielt Luipa seine erste Lehre von einer Dakini. Später, als er Saliputra oder Magadha erreichte, riet ihm eine Loka-Dakini, den Stolz seines königlichen Blutes loszuwerden, um Erleuchtung zu erlangen, indem er alle Vorurteile über die Reinheit von Lebensmitteln beiseite ließ. Auf ihren Rat aß Luipa zwölf Jahre lang nur den Darm der Fische, die von den Fischern auf dem Ganges weggeworfen wurden. Diese Praxis führte dazu, dass er als Luipa bekannt wurde, einer, der Fischgedärme isst. Die Zeit endete, als er das Bedürfnis nach anhaltender einspitziger Meditationspraxis spürte, sich hinsetzte, um neben einem Haufen Fischgedärme am Ufer des Ganges in Bengalen zu meditieren, wo er blieb, bis er Mahamudra-Siddhi, die höchste Stufe spiritueller Erleuchtung im Vajrayana-Buddhismus, erreicht hatte.

19. Darikapa und Dengipa

Darikapa war ein indischer König und Dengipa sein Minister. Eines Tages ging der König spazieren und traf auf dem Marktplatz den erleuchteten Meister Luipa. Darikapa war beeindruckt von seiner spirituellen Ausstrahlung und lud ihn in seinen Palast ein. Dort unterhielten sie sich über den tieferen Sinn des Lebens. Darikapa bot Luipa ein Leben im Palast und seine schöne Tochter zur Frau an. Aber Luipa wollte lieber weiter als unabhängiger Yogi leben. Er erklärte, dass das Glück der Erleuchtung viel wertvoller als aller äußerer Reichtum sei. Das überzeugt den König Darikapa und er gab sein Königreich auf um ein Yogi zu werden. Zusammen mit seinem Minister Dengipa wurde er ein Schüler von Luipa.

Luipa nahm die beiden mit in seine Yogihütte und übertrug ihnen seine spirituelle Energie. Er fragte, was sie ihm im Gegenzug für die Einweihung geben könnten. Da der König und sein Minister kein Geld mehr besaßen, boten sie ihm ihre Körper an.

Luipa willigte ein und verkaufte sie als Sklaven.

Den König Darikapa verkaufte Luipa an eine Tänzerin in einem Tempel. Er vereinbarte mit der Tänzerin, dass Darikapa ihr zwar als Sklave zu dienen habe, aber dass er nachts alleine schlafen sollte und frei kommen würde, wenn er den Kaufpreis abgearbeitet hat. Darikapa zog in eine kleine Holzhütte im Garten der Tänzerin, meditierte dort in der Nacht und diente tagsüber der Tänzerin. Er lernte es seinen Eigenwillen völlig aufzugeben und gehorsam dem Willen der Tänzerin (des Lebens) zu folgen. So überwand er im Laufe der Zeit seinen Stolz (sein Ego). Nach zwölf Jahren erwachte das Glück in ihm.

Eines Nachts wurde er entdeckt, weil ein großes Licht (eine Energie) aus seiner Hütte strahlte. Die Tänzerin gab ihm seine Freiheit zurück. Und alle Tänzerinnen des Tempels wurden seine Schülerinnen.

Dem Minister Dengipa erging es ähnlich. Er wurde von Luipa als Sklave an eine Hure verkauft. Auch er meditierte abgeschieden von den Energien seiner Mitmenschen in der Nacht und diente tagsüber seiner Herrin. Seine Hauptaufgabe war es Reis zu zerstampfen. Er praktizierte diese Tätigkeit achtsam als eine Art Yogaübung und brachte dadurch seine Kundalini-Energie zum Fließen. Auch er gelangte nach zwölf Jahren intensiver spiritueller Praxis zur Erleuchtung. Daraufhin wurden alle Huren der Stadt seine Schülerinnen.

Wie ist ihr spiritueller Weg zu verstehen? Ein zentrales Element war die Einweihung durch den erleuchteten Meister Luipa. Dadurch begann die Erleuchtungsenergie in ihnen zu fließen. Die zentralen Energieknoten wurden durchstoßen. Jetzt brauchten beide nur noch ausdauernd spirituell zu praktizieren, bis der Same ihrer Erleuchtung zu einem großen Baum wurde. Eine wichtige Übung war es dabei sich von allen Anhaftungen an das Leid zu befreien und sich bedingungslos dem Willen des Lebens hinzugeben. Letztlich praktizierten sie die Dreiheit von Gedankenarbeit, Meditation und Körperübungen (Yoga, äußere Arbeit als innerer Weg).



20. Drukpa Künleg

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.

Kommentar: Aus meiner Sicht liegt das Erleuchtungsbewusstsein über der Ebene der Dualität, also über den Begriffen gut und böse. Man kann über verschiedene Wege in ein Einheitsbewusstsein kommen, über den Weg der Kraft, der Weisheit und der Liebe. Ich habe mich für den Weg des Guten entschieden. Ich befürworte es sich an die gesellschaftlichen Regeln zu halten. Aber manchmal muss man unkonventionell handeln, wenn man innere Blockaden aufbrechen will. Darauf weist uns diese Geschichte hin. Letztlich sollte man mit Weisheit spüren, was für einen persönlich richtig ist.

Wikipedia: Drugpa Künleg (1455 im Ralung-Kloster, Lhasa; † 1570)) war ein Meister des Mahamudra der Drugpa-Linie des tibetischen Buddhismus. Er gilt als früher Befreier der Sexualität.*

Drugpa Künleg beschämte er als Kleinkind Schriftgelehrte, da er fließend lesen konnte. Er wurde Novize in einem Kloster. Drugpa Künleg durchwanderte anschließend Bhutan. In Lhasa traf auf er Bauern, Nomaden, Händler, Pilger, Lamas, Ladakhis, Inder, Tibeter, Chinesen und Mongolen.

Bekam Drugpa Künleg Schmuck geschenkt, gab er dieses Geschenk wieder an seinen Schenker zurück. Er behauptete in der Hölle gewesen zu sein, doch sein Weg dorthin sei von Mönchen vollgestopft gewesen. Darmwinde verkniff er sich nicht, sondern wedelte sie an Mönchsnasen vorbei, um zu prüfen, ob sie gute Buddhisten seien.

Mit der Nonne Tsewang Pälzom verkehrte er dreimal im Straßengraben. Gastgeber Eltern boten Drugpa Künleg stets ihre Tochter an. Seine Liebe zum Dschang (Reis-Getreide-Bier) erklärte er damit, dass er früher eine Biene gewesen sei, seine Faulheit begründete er damit, dass er früher mal ein Schwein gewesen sein, seine mangelnden Manieren erklärte er damit, dass er früher einmal ein Affe gewesen sei, sein fehlendes Schamgefühl erklärte er damit früher verrückt gewesen zu sein. Attentate auf Drugpa durch Vergiftung und Pfeile überlebte er. Dass er einen Speer verknötete machte ihn im Lande berühmt. Einem Dämon aus Wodö rammte er seinen Penis, den flammenden Donnerkeil der Weisheit, in den Mund ein. Der Dämon verlor acht Zähne und trat zum Buddhismus über.

Als „heiliger Narr“ (smyon) hat er Eingang in die mündliche Erzählliteratur in Tibet und im Himalaya, insbesondere Bhutan, gefunden. In diesen Geschichten von Drugpa Künleg gibt er den Menschen – ganz im Sinne eines weisen Yogi – Belehrungen durch unkonventionelles Verhalten. Dabei werden häufig Begierden und andere im Buddhismus als Grundübel bezeichnete Gefühle aufgedeckt. Wer mit der politischen und Sozialgeschichte vertraut ist, wird in seinen Geschichten häufig mehr oder weniger offene Gesellschaftskritik entdecken.

Drugpa Künleg lebte als freier Yogi in Tibet. Er erklärte: "Wer die Wahrheit nicht kennt, der ist verwirrt. Wer keine Ziele hat, erbringt keine Opfer. Wer keinen Mut hat, wird kein Yogi. Das ist die Lehre von den drei fehlenden Dingen. Auch wenn ein Mensch den Weg der Weisheit kennt, ohne zu praktizieren erfolgt keine Verwirklichung. Auch wenn ein Meister dir den Weg zeigt, gehen musst du ihn selbst."

Bemerkenswert ist auch sein Ausspruch: "Ich lese die Bücher aller spirituellen Richtungen und praktiziere alles im richtigen Moment. Das Leben ist mein Lehrmeister und meine innere Weisheit, mein Führer." Darin wird deutlich, dass er viele religiöse Bücher gelesen hat, sich aber in seiner eigenen Wahrheit verankerte und so seinen Weg der spirituellen Selbstverwirklichung fand.

Die Drugpa-Kagyü gehört zu den sogenannten „acht kleineren Schulen“ der Kagyü-Schulrichtung des tibetischen Buddhismus (Vajrayana). Sie stellt aber in Bhutan neben der Nyingma-Tradition die größte buddhistische Schule dar. Die Drugpa-Kagyü-Schule entwickelte sich aus der Tradition des Meisters

Lingrepa Pema Dorje (1128–1188). Sie wurde von Lingrepas Schüler Tsangpa Gyare Yeshe Dorje in West-Tibet gegründet. Tsangpa Gyare meisterte die tantrischen Praktiken des Mahamudra und der Sechs Yogas von Naropa bereits in frühem Alter. „Drugpa“ kommt von dem tibetischen Wort drug für „Drache“. Ein wichtiger Schüler von Tsangpa Gyares Neffe war Phajo Drugom Shigpo der die Täler West-Bhutans in der ersten Hälfte des 13. Jahrhunderts zum Buddhismus in der Übertragung der Drugpa-Schule bekehrte. Eine einfache Lebensweise und die geringe Bedeutung materieller Besitztümer sind kennzeichnend für diese Schule. Die Drugpa brachten viele Gelehrte und Siddhas hervor. Ein bekannter Meister dieser Linie war der in Tibet für seine „verrückte Weisheit“ berühmte Mahasiddha Drugpa Künleg.



21. Shantideva

[Shantideva](#) war ein buddhistischer Yogi, der um 800 nach Christus in Indien lebte. Zuerst lebte er als Mönch in einem Kloster. Dabei praktizierte er hauptsächlich das große Nichtstun. Er reinigte sich von seinen inneren Verspannungen im Schwerpunkt durch den Weg der Ruhe. Er verbrachte seine Zeit vorwiegend mit Essen, Schlafen und Spazierengehen. Von seinen Mitmönchen bekam er den Spitznamen "Bhusuku" (der Faulpelz). Er nahm sich deshalb vor seine Selbstdisziplin zu trainieren und wurde Soldat bei der königlichen Palastwache. Nach zwölf Jahren hatte er so viel Selbstdisziplin erworben, dass er sich zutraute als Yogi zu leben. Er zog in eine einsame Höhle in den Bergen und übte viele Jahre diszipliniert nach einem guten spirituellen Tagesplan. Eines Tages gelang ihm der Durchbruch ins Licht. Ab jetzt nannte er sich Shantideva (Gott des Friedens).

Von nun an praktizierte er den mittleren spirituellen Weg, auf dem auch etwas

Genuß erlaubt ist. Sein Weg des Genusses war es manchmal etwas Fleisch zu essen. Yogis sind normalerweise Vegetarier. Ein Besucher warf ihm deshalb seinen Fleischgenuß vor. Shantideva erklärte daraufhin, dass sogar Buddha Fleisch gegessen habe, wenn er bei anderen Menschen eingeladen war. Er brauche etwas Fleischverzehr für sein inneres Gleichgewicht. Fleisch sei für ihn ein Symbol der Lebensfreude.

Manche Yogis trinken jeden Tag etwas Wein. Manche Frauen brauchen jeden Tag etwas Schokolade. Was brauchst du?

Wikipedia: Shantideva (von Shanti: innerer Friede und Deva: Gott) war nach buddhistischer Überlieferung ein Königssohn aus Südindien, der in der ersten Hälfte des achten Jahrhunderts lebte und Mönch im Großkloster Nalanda wurde. Shantideva gilt u. a. als Verfasser der beiden Werke „Bodhicharyavatara“ (Eintritt in den Weg der Erleuchtung) und des „Shikshasamuccaya“ (Sammlung der Regeln), die die Lebensführung und Ethik eines Bodhisattva thematisieren. Besonders das Bodhicharyavatara zählt zu den „Klassikern“ des Mahayana-Buddhismus. Im tibetischen Buddhismus wird gelehrt, er habe durch tantrische (Vajrayana) Praxis auf Manjushri Verwirklichung erlangt und ein Schüler, der sich vertrauensvoll an Shantideva wende, könne auch heute noch von ihm betreut werden. Er soll sich besonders der Fürsorge von Schutzbedürftigen und Armen gewidmet haben. Ein bekanntes Zitat aus dem „Bodhicharyavatara“ ist: „Für jene, die eine Insel suchen, sei ich eine Insel, für jene, die Licht brauchen, sei ich ein Licht, für jene, die eine Liegestatt brauchen, sei ich ein Bett, und für alle, die einen Diener wünschen, sei ich ihr Diener!“

Eine der bekanntesten Legenden zum Leben Shantidevas ist die Geschichte zur Entstehung des „Bodhicharyavatara“ in Nalanda. Nachdem Shantideva lange außerhalb der gewöhnlichen Gesellschaft gelebt habe wurde er von Shinadeva als Bhikshu in Nalanda aufgenommen, wo er von den anderen Bhikshus als eine Art Taugenichts gesehen wurde, der nur schlief und aß, und sich auch an den Arbeiten, die für das Kloster zu verrichten waren, nicht beteiligte. Dadurch habe er großen Unwillen in seiner Gemeinschaft erregt, die keine Ahnung von seinen inneren Qualitäten gehabt habe, da er diese nicht gezeigt habe. Um ihrem Ärger Luft zu machen und um ihn zu demütigen wurde Shantideva dazu aufgefordert, nach Neujahr offizielle Dharmabelehrungen zu geben, in der Erwartung, dass er dies nicht könne. Der Legende zufolge kam am Abend vor dem Vortrag allerdings Wind auf, der alles reinigte. Shantideva soll daraufhin den bis dahin unbekanntem Text

des „Bodhicharyavatara“ aus dem Stegreif vorgetragen haben. Als er zum 9. Kapitel über Weisheit kam, stieg er laut der Legende in den Himmel auf, während er die Versammlung der Mönche weiter belehrte. Beim 10. Kapitel Widmung soll er den Blicken entschwunden sein, und man habe nur noch seine Stimme hören können. Danach habe Shantideva Nalanda verlassen. Das Lieblingszitat des Dalai Lama aus diesem Text ist: „Solange der unermessliche Raum Bestand hat und solange noch empfindende Wesen da sind, möge auch ich ausharren, um das Elend der Welt zu verringern.“



22. Der Blumenkönig

Es war einmal in Indien ein König, der wollte gerne als Yogi leben. Er wollte gerne sein inneres Glück verwirklichen. Er wollte gerne zur Erleuchtung gelangen, dauerhaft im Licht (in Gott) leben und nach seinem Tod ins Paradies aufsteigen. Der König wusste, dass das Ziel der spirituellen Selbstverwirklichung schwer zu erreichen ist. Er war bereit, viel spirituell zu üben.

Was er sich aber nicht zutraute, war das Alleinleben über einen langen Zeitraum. Er brauchte zum Glückhsein eine Partnerin. Er hatte auch bereits eine Frau. Seine Königin liebte ihn, und er liebte sie. Der König konnte es nicht über das Herz bringen, sich dauerhaft oder auch nur für eine lange Zeit von ihr zu trennen.

Der König ging zu einem erleuchteten Meister und fragte ihn um Rat. Der

Meister erklärte: "Für ein schnelles Wachstum ins Licht brauchst du viel Ruhe. Du musst abgeschieden leben. Aber du kannst deine Frau in die Abgeschiedenheit mitnehmen. Wenn ihr beide intensiv spirituell übt, könnt ihr gemeinsam den Weg zur Erleuchtung gehen."

Also nahm der König seine Frau mit in seine Yogi-Hütte. Sie beteten jeden Tag zu ihrem erleuchteten Meister, damit er sie auf ihrem spirituellen Weg führte. Sie praktizierten manchmal gemeinsam und manchmal jeder für sich Yoga und Meditation. Sie sahen sich beide als Karma-Yogis, die für das Glück aller Wesen arbeiteten. Sie genossen auch ihr Leben und ihr intensives Zusammensein. Es gab viele Blumen der Freude in ihrem Leben. Man nannte sie deshalb den Blumenkönig und die Blumenkönigin.

23. Der alte Weber

In Indien lebte einmal ein alter Mann, der hieß Tantipa. Von Beruf war er ein Weber gewesen. Er hatte viele schöne Teppiche und Tücher in seinem Leben gewebt. Aber jetzt im Alter waren seine Hände steif geworden. Er konnte seinen Beruf nicht mehr ausüben. Ihm fehlte jetzt eine Aufgabe.

Tantipa saß einsam in seiner Hütte. Seine Frau war vor einigen Jahren gestorben. Sein Beruf und seine Frau waren sein Lebenssinn gewesen. Er hatte zwar Kinder, aber die Kinder gingen ihre eigenen Wege und wollten nichts mehr von ihm wissen. Das Einzige, was sie für ihren alten Vater taten, war, ihm jeden Tag etwas zu essen zu bringen. Äußerlich hatte Tantipa genug zum Leben, und innerlich langweilte er sich. So lebte Tantipa viele Jahre traurig vor sich hin. Lauthals beklagte er sein grausames Schicksal.

Da kam eines Tages ein Yogi vorbei und hörte Tantipa klagen. Er sprach zu ihm: "Du bist ein Dummkopf. Du siehst den großen Schatz in deinem Leben nicht. Du könntest gut als Yogi leben und dein inneres Glück entwickeln. Durch deine täglichen Yoga-Übungen könntest du ein sinnerfülltes Alter erhalten. Statt die große Chance zu nutzen, die dir ein gütiges Schicksal gegeben hat, verbringst du deine Tage damit zu jammern und dein Leid immer weiter zu vergrößern."

Tantipa wußte, dass es das innere Glück gibt. Das Lebensideal des Hinduismus besteht darin, in der Jugend fleißig zu lernen, als Erwachsener einen guten Beruf zu ergreifen, eine Familie zu gründen, und am Ende seines Lebens als Yogi zur Erleuchtung zu gelangen. Tantipa begriff, dass der Yogi recht hatte. Er fragte den Yogi nach den zu ihm passenden Übungen, entwickelte einen guten Tagesplan und begann sofort mit einer intensiven spirituellen Praxis.

In seinem Beruf als Weber war Tantipa sehr fleißig gewesen. Er hatte sein

Leben lang Fleiß und Ausdauer trainiert. Diese Eigenschaften brachten ihn jetzt auf seinem Yogaweg schnell voran. Tantipa praktizierte jeden Tag fleißig Lesen, Gehen, Gedankenarbeit, Yoga und Meditation. Und er erreichte nach zwölf Jahren die Erleuchtung. Alle inneren Verspannungen lösten sich auf, und seine Kundalini-Energie begann zu fließen. In ihm und um ihn herum war eine starke Erleuchtungsenergie. Sein Körper war voller Kraft und sein Geist voller Glück. Er strahlte Liebe und Licht aus. Alle Leute kamen, um ihn zu sehen, seine Weisheit zu hören. Er hatte nie mehr Langeweile.

24. König Janaka

Dieses ist ein Geschichte aus dem Hinduismus. Vor vielen tausend Jahren lebte in Indien der weise König Janaka. Er wollte gerne wissen, wie es ist, erleuchtet zu sein. Doch keiner seiner Berater konnte ihm weiterhelfen. Ein kleiner Junge berichtete dem König von einem alten Yogi, der abgeschieden in einer Höhle in den Bergen lebte. Oft würden Menschen zu seiner Höhle pilgern und ihn um seinen Segen oder um einen Rat in einer schwierigen Lebenssituation bitten. Sie kämen immer sehr glücklich zurück.

Der König machte sich sofort auf den Weg zu dem Einsiedler. Der Alte empfing den König freundlich. Der König war ungeduldig und wollte sofort wissen, was die Erleuchtung ist. Der alte Yogi sprach zu ihm: "Komm erst einmal zur Ruhe. Setz dich zu meinen Füßen. Mach dich innerlich leer." Dann legte er dem König seine Hand auf den Kopf und übertrug ihm etwas Erleuchtungsenergie.

Der König spürte Frieden, Glück und Liebe in sich. Jetzt wollte er wissen, wie er immer in diesem glücklichen Zustand bleiben könnte. Der alte Yogi sprach: "Pflege jeden Tag dein Erleuchtungsbewusstsein. Verbeuge dich vor dem Willen des Kosmos. Nimm alles Leid an. Übergib alle deine Sorgen dem Leben. Bete jeden Tag zu einem erleuchteten Meistern deiner Wahl und lebe im Schwerpunkt als Diener aller Wesen. Vergiss dich selbst und konzentriere dich auf das spirituelle Wohl deiner Mitmenschen."

Das tat der König. Er verweilte beständig im Sein und arbeitete aus der inneren Ruhe heraus für das Glück seines Landes. Er wurde zum Symbol eines erleuchteten Meisters, der in der Welt lebt, umgeben von seinen Freunden, und der trotzdem immer in seinem Erleuchtungsbewusstsein bleibt. Man kann auch bei einem Leben in der Welt im Licht bleiben, wenn man im erleuchteten Sein lebt (in der Ruhe und Einheit) und im Schwerpunkt für das Glück aller Wesen handelt (in der umfassenden Liebe).



25. Die Prinzessin Lakshmi

Vor etwa tausend Jahren lebte in Indien eine schöne Prinzessin. Man nannte sie Lakshmi, die Göttin des Glücks. Lakshmi war eine sanfte und liebevolle junge Frau. Gemäß der Tradition im damaligen Indien wurde sie von ihren Eltern mit dem Sohn eines befreundeten Königs verheiratet. Mit großem Gefolge reiste die Prinzessin daraufhin zu ihrem zukünftigen Ehegatten.

Als sie die Tore der Stadt erreichte, kam der Sohn des Königs gerade von der Jagd. Er war ein rauher Geselle. Er war umgeben von wilden Kriegern. Am Sattel seines Pferdes hingen getötete Tiere. Als die Prinzessin ihren Bräutigam sah, war sie entsetzt. So einen groben und unspirituellen Menschen wollte sie nicht heiraten. Sie wartete die Nacht ab, schlich sich aus dem Palast und versteckte sich in einer Höhle im Wald. Freundliche Menschen gaben ihr etwas zu essen.

Lakshmi hatte jetzt plötzlich viel Zeit. Vorher war sie beständig beschäftigt. Als Prinzessin musste sie alle heiligen Texte auswendig lernen, täglich religiöse Rituale praktizieren und viele oberflächliche Feste feiern. In der abgeschiedenen Höhle im Wald war es sehr ruhig. Dank ihrer spirituellen Ausbildung wußte die Prinzessin aber, was man in einem solchen Fall tut.

Man nutzt sein Leben für die spirituelle Selbstverwirklichung.

Die Prinzessin Lakshmi verbrachte ihre Zeit mit Yoga und Meditation. Sie entwickelte kreativ ihren optimalen Weg des spirituellen Übens. Nach sieben Jahren erwachte ihre Kundalini-Energie. Sie brach zur Erleuchtung durch. Sie lebte im Licht und strahlte Licht aus. Sie war jetzt zu einer echten Göttin des Glücks geworden.

Das merkten die Menschen um sie herum. Viele Frauen aus den umliegenden Dörfern kamen regelmäßig und besuchten sie. Lakshmi verbrachte ihr Leben glücklich in Gott und im großen Geben. Und auch hierbei war sie sehr kreativ. Sie fand für jeden ihrer Besucher kreativ einen Weg, wie sie ihm am besten spirituell helfen konnte.

Dem Prinzen war klar, dass sie vor der Hochzeit mit ihm geflüchtet war. Er erklärte die Prinzessin für verrückt und heiratete eine andere Frau. Mit ihr konnte er sein weltliches Leben gut fortsetzen. Sie war genauso wie er und glaubte an das große Glück durch die weltlichen Genüsse. Insofern war es auch für den Prinzen glücklich, dass aus der Hochzeit mit Lakshmi nichts wurde. Mit seiner neuen Frau konnte er den Weg gehen, der für ihn richtig war. Der Prinz machte deshalb auch keinen Versuch, Lakshmi zu finden.

Eines Tages verirrte sich aber der Vater des Prinzen, der alte König, auf der Jagd in dem Wald und entdeckte Lakshmi in ihrer Höhle. Er erkannte sofort, dass sie zur Erleuchtung gelangt war. Er beugte sich vor ihr nieder und bat sie um eine Belehrung. Lakshmi sprach: "Das Leben in der Welt ist überwiegend Leid. Dauerhaft glücklich ist nur der Erleuchtete."



26. Die Hunde-Yogini

Es war einmal eine Frau, die wollte gerne das innere Glück verwirklichen. Sie sehnte sich danach, dauerhaft im Licht und in der umfassenden Liebe zu leben. Sie hatte ein starkes Verlangen, nach ihrem Tod ins Paradies (in eine Energiedimension des großen Glücks) aufzusteigen. Es gab nur ein Problem. Die Frau mochte nicht gerne alleine sein. Um zur Erleuchtung zu kommen, musste sie aber viele Jahre in der Abgeschiedenheit leben.

Wer schnell das innere Glück erreichen will, der braucht normalerweise viel Ruhe, einen spirituellen Tagesplan und einen Weg der umfassenden Liebe. Diese drei Dinge garantieren ein schnelles Wachstum ins Licht. Es gibt Menschen, die gleichzeitig in der Welt leben und das innere Glück verwirklichen können. Aber für manche Menschen ist ein Leben als abgeschiedener Yogi notwendig, es sei denn, sie wollen den langsamen Weg über viele Leben gehen. Und das wollte die Frau nicht. Sie wollte die Erleuchtung sofort und noch in diesem Leben.

Die Frau löste ihr Problem, indem sie sich einen Hund kaufte. Mit dem Hund zusammen zog sie in eine abgelegene Hütte im Wald. Der Hund gab ihr jeden Tag Liebe, Anregung und Lebensfreude. Zweimal am Tag ging sie eine Stunde mit ihm spazieren. Wenn sie Yoga machte oder meditierte, lag der Hund friedlich neben ihr. So war sie nie einsam. Der Hund bewachte ihr Haus und beschützte sie vor aufdringlichen Männern. Die Menschen nannten sie die Hunde-Yogini.

Sie praktizierte viele Jahre zusammen mit dem Hund ihren Yogaweg. Sie ging sorgsam mit sich um und gab sich jeden Tag die Lebensfreude, die sie brauchte. Sie spielte viel mit ihrem Hund und hatte einen guten Kontakt zu einigen anderen Hundebesitzern.

Der Hund war ein positives Zentrum in ihrem Leben. Er gab ihr die Möglichkeit, ausreichend die Liebe in ihrem Leben zu leben. Da sie auch im Zusammenleben mit ihrem Hund das für ihr spirituelles Wachstum richtige Verhältnis von Ruhe und Aktivität fand, gelangte sie nach zwölf Jahren auf eine leichte Art zur Erleuchtung.



27. Yogi Zweizahn

Es war einmal ein Yogi, der hatte nur noch zwei Zähne. Darüber war er aber nicht traurig, sondern sehr glücklich. So sind erleuchtete Yogis. Sie sehen alles positiv. Sie lachen über Dinge, über die ein normaler Mensch nur weinen kann.

Ein Zahn befand sich am Oberkiefer. Und der andere Zahn direkt darunter am Unterkiefer. Den Zahn am Oberkiefer sah der Yogi als sein spirituelles Ziel an. Den Zahn am Unterkiefer erklärte er zu seinem spirituellen Weg.

Der untere Zahn muss kreativ zum oberen Zahn gebracht werden, damit inneres Glück entsteht. Damit sich die Verspannungen im Körper und im Geist auflösen, muss man kreativ die richtigen Übungen entwickeln. Jedes Essen muss auf eine spezielle Art zerkleinert werden, damit es gut schmeckt.

Die beiden Zähne erinnerten den Yogi immer wieder daran, auf die Effektivität seiner spirituellen Übungen zu achten. Genau das machte ihn letztlich zu einem Sieger auf seinem spirituellen Weg. Und deswegen war er so glücklich über seine beiden Zähne.

28. Mahasiddhi Goraksha

Der Begründer des Hatha-Yoga ist Goraksha. Er lebte vor etwa tausend Jahren als Yogi in Indien. Sein Meister war der Fischer Matsyendra. Er ist der eigentliche Entdecker des Hatha-Yoga. Beim Fischen langweilte er sich eines Tages. Er probierte verschiedene Sitzhaltungen aus.

Dabei spürte er, dass bestimmte Haltungen ein inneres Wohlgefühl bewirkten. Er kombinierte intuitiv verschiedene Körperhaltungen miteinander

und erreichte einen großen inneren Reinigungseffekt. Im Laufe der Zeit wurde sein inneres Glück immer größer, und er gelangte zur Erleuchtung.

In den Yogaschriften heißt es, dass Matsyendra den Hatha-Yoga als Fisch den Yoga-Göttern Shiva und Shakti (Parvati) bei einem Gespräch auf dem Meeresgrund abgelauscht habe. Der Fisch ist ein Symbol für den Kontakt zur eigenen intuitiven Weisheit. Matsyendra hat Shiva und Shakti in sich selbst gehört. Für uns bedeutet das, dass der Hatha-Yoga ein intuitives und kein dogmatisches spirituelles System ist. Jeder Mensch darf aus sich selbst heraus seinen eigenen optimalen Weg des Yogaübens entwickeln.

Matsyendra verließ sein Fischerdorf und ging in die Welt hinaus, um allen Menschen die wunderbare Entdeckung zu zeigen. In den Bergen traf er den jungen Kuhhirten Goraksha. Der Name Goraksha bedeutet "Beschützer der Kühe" (Go) vor bösen Geistern (Ängsten). Die Kuh ist ein Symbol der Liebe und der Mütterlichkeit.

Matsyendra erklärte Goraksha den Weg des Hatha-Yoga. Goraksha praktizierte intensiv und erreichte nach zwölf Jahren die Erleuchtung. Er spürte Liebe, Frieden und Glück in sich. Er beschloss, allen Menschen, die seine Lehre hören wollten, den Weg der spirituellen Selbstverwirklichung zu zeigen. Er reiste durch ganz Indien. Tausend Jahre später kam der Hatha-Yoga dann in den Westen. Jetzt können auch wir uns an den positiven Wirkungen des Hatha-Yoga erfreuen. Der Hatha-Yoga fand auch seinen Weg nach Tibet und wird auch im tibetischen Buddhismus gelehrt. Als Mahasiddhi ist Goraksha einer der 84 Meister der Mahamudra.

Wikipedia: Goraksha oder Gorakhnath war ein indischer Yogi und gilt als Begründer des Hatha Yoga. Er war ein Schüler des Matsyendra und lebte vermutlich im 7. Jahrhundert, beide sollen in Bengalen geboren worden sein. In seinem Tantra-Aloka grüßte Abhinavagupta Matsyendra als seinen Guru, hieraus wird vermutet das Matsyendra vor Mitte des 10. Jahrhunderts gelebt habe. Goraksha war der Verfasser mehrerer Werke über Yoga, darunter das Gorakshashataka. Goraksha wird in alten Bildern häufig als ein Rinderhirte dargestellt. Nach ihm ist das Gorakshasana benannt (der Glückssitz, Ganesha-Position). Er gilt als Gründer der Kanpatha-Schule der Nathas, einer aus dem shivaistischen Tantrismus entstandenen Traditionslinie. Goraksha war ein vollendeter Mahayogin, der den Tod überwand und als Chiranjivi weiterlebt, der seinen Anhängern erscheinen kann. Deshalb können ihm auch Gespräche mit dem mittelalterlichen Mystiker Kabir oder mit Guru Nanak, dem Begründer des Sikhismus zugeschrieben werden.

29. Die 24 Orte der Kraft

Ein junger Mann in Indien wollte gerne das Ziel der Erleuchtung erreichen. Er

sehnte sich danach, sein inneres Glück zu entwickeln, dauerhaften inneren Frieden zu haben und in der umfassenden Liebe zu leben. Leider hatte er viele Verspannungen in seinem Körper und seinem Geist. Er war innerlich sehr unruhig. Er wechselte beständig seine Wohnorte, seine Beziehungen und seine Berufe. Er konnte nicht längere Zeit im Sitzen meditieren und auch nicht über Jahre hinweg an einem Ort Yoga machen. Sein Meister gab ihm deshalb als Übung das Pilgern zu den 24 Orten der Kraft.

Zwölf Jahre wanderte der junge Mann von einem Ort zum anderen. Er blieb immer mit innerem Gespür auf dem für ihn persönlich richtigen Grat zwischen zu viel Ruhe und zu viel Handeln. Während des Gehens sprach er Mantras oder dachte über das Leben nach. Während des Sitzens betete oder meditierte er. Er verehrte alle heiligen Statuen am Wegesrand. Er verbeugte sich vor Shiva, Buddha und Jesus. Er erkannte in ihnen sein höheres Selbst und identifizierte sich mit ihnen.

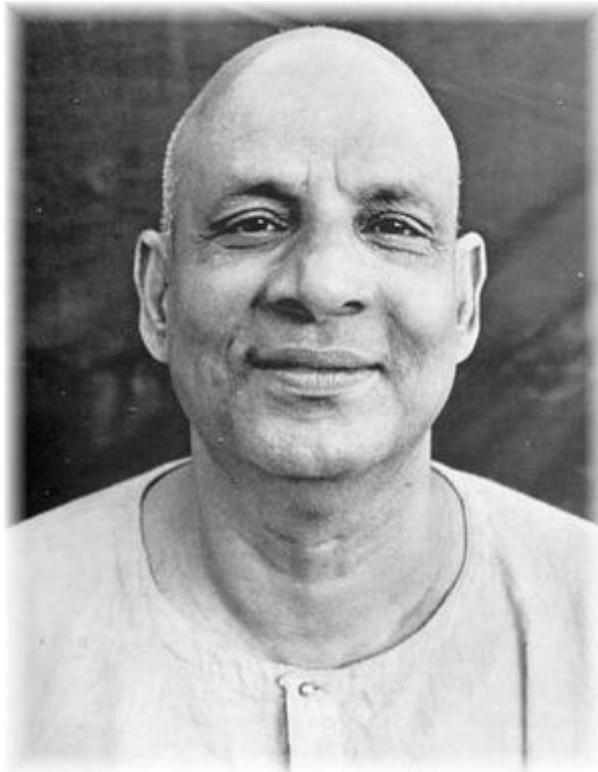
Die vielen leidenden Menschen in seinem Land berührten ihn. Er sah nicht weg, sondern half ihnen, soweit er konnte. Er teilte sein Essen mit ihnen und seine Weisheit. Er stärkte sie materiell und geistig. Er wurde eins mit der Freude und dem Leid seiner Mitmenschen. So wuchs er langsam immer mehr in ein kosmisches Bewusstsein.

Damit er an den Schwierigkeiten auf seinem Weg nicht zerbrach, übte er sich beständig im positiven Denken. Nach zwölf Jahren ausdauernder Pilgerschaft erwachte in ihm das Licht. Das kluge Pilgern zu den 24 äußeren Orten der Kraft hatte seine 24 inneren Kraftquellen geöffnet.

Im Buddhismus ist Gehen eine wichtige spirituelle Übung. Ein wichtiger Erleuchtungsweg Buddhas war das tägliche Gehen im Wechsel mit einer Meditation im Sitzen. Wie wir gehen, hängt von unseren Möglichkeiten und Bedürfnissen ab. Nils geht jeden Tag dreimal eine halbe Stunde im Wald spazieren. Wenn er Stress hat, läuft er dabei die Energie von Stress, also seine innere Unruhe, heraus. Er macht Atmenübungen, denkt Mantras und visualisiert sich in der Einheit der Natur.

Im Zen-Buddhismus wird ein langsames Gehen im Rhythmus mit dem Atem praktizieren. Wir spüren mit den Füßen den Boden und erden uns dadurch. Durch die Erdung wird das Wurzelchakra aktiviert und wir erlangen inneren Frieden und Gelassenheit.

Wer keine Möglichkeit hat zu gehen, der kann auch Yoga oder die [Schüttelmeditation](#) von Nils praktizieren. Als sein Sohn durch den Schulstress seine innere Energie verlor und in der Schule zu versagen drohte, gab Nils ihm als Übung die tägliche Schüttelmeditation. Dadurch konnte er seinen Stress abbauen, gute Energie aufbauen und seine Gesundheit stärken. Seine Noten in der Schule wurden besser und er bestand sein Abitur.



30. Eine Stunde Satsang rettet dich

Dies ist eine Geschichte aus dem Hinduismus. Sie handelt vom Satsang-Weg. Satsang ist das Treffen mit einem erleuchteten Meister. Sat bedeutet Sein, Ruhe, inneres Glück, Erleuchtung, im Licht leben. Wir treffen uns mit einem erleuchteten Menschen, der uns durch seine Energie spirituell voranbringen kann. So ein Mensch wird in Indien Sat-Guru genannt. Im Buddhismus spricht man von einem Bodhisattva, einem erleuchteten (Bodhi) Weisheitswesen (Sattva).

Satsang ist das Boot, mit dem man in das Land des Lichts gelangen kann. Das regelmäßige Zusammensein mit einem Sat-Guru erleuchtet auf die Dauer alle Menschen um ihn herum. Erleuchtung färbt ab. Mein Yoga-Meister Swami Sivananda lehrte: "Eine Minute Satsang ist wertvoller als ein Königreich. Überall wo Satsang ist, sind die großen erleuchteten Meister anwesend."

Ich habe schon oft an einem Satsang teilgenommen. Mir wurden dabei spürbar spirituelle Energien übertragen. Bei einem Satsang mit dem Dalai Lama öffnete sich mein Herzchakra. Drei Tage lebte ich in einem unermesslichen Zustand der Liebe. Bei meiner Yogalehrer-Ausbildung in Kanada trat ich in die Energie von Swami Vishnudevananda ein. Ich lebte in einem Meer aus Glücksenergie. Nach einem Retreat mit dem taoistischen Meister Mantak Chia aktivierte sich meine Kundalini-Energie und ich erfuhr höchste Glückseligkeit.

Meinen ersten Satsang hatte ich 1984 bei dem spirituellen Heiler Keith

Sherwood. Er kam aus den USA nach Hamburg und hatte sich bei der Suche des Satsang-Raumes in der Stadt verlaufen. Er kam zwei Stunden zu spät.

Der Satsang dauerte nur 15 Minuten, in denen sich Keith für seine Verspätung entschuldigte. Erst spürte ich nichts, aber auf dem Nachhauseweg wurde ich plötzlich von Erleuchtungsenergien überflutet. Das war meine erste Erleuchtungserfahrung.

Es gibt sogar eine Satsang-Szene in Deutschland. Ich besuchte Satsangs von Pyar Troll, die buddhistisch orientiert ist. Ich liebe sie sehr. Ebenso wie Gangaji aus den USA, die als eine Art spirituelle Therapeutin Erleuchtungsenergien überträgt. Zu Samarpan (Soham) brachte mich meine ehemalige Freundin Martina. Er lehrt das erleuchtete Sein und arbeitet vorwiegend mit Trauerenergien. Er lehrt die Dinge so anzunehmen wie sie sind. In seiner Gegenwart spürte ich eine starke Energie aus Frieden und Liebe.

Nicht zu vergessen ist mein Satsang bei Shantimayi. Sie ist eine amerikanische Hippiefrau, die von einem indischen Guru zu seiner Nachfolgerin ernannt wurde. Dabei musste sie sich verpflichten jedes Jahr einmal durch die Welt zu reisen und Satsang zu geben. Auf ihrem Satsang entstand in mir zuerst eine große Trauer, dann ein großer Frieden und zum Schluss trat ich in die Glückseligkeit ein.

Ich war auf vielen Satsangs erleuchteter Meister. Amritanandamayi (Amma) heilte mich durch ein Mantra. Bei dem Satsang mit Mutter Meera tanzte ich schon zwei Wochen vorher glücklich durch das Leben. Bei Anandamayi hatte ich Satsang durch ein Buch. Sai Baba gab mir Satsang im Traum. Ebenfalls erschien mit der tibetische Meister Longchenpa im Traum und gab mir eine Einweihung.

Es war einmal in Indien ein reicher Mann. Der besaß große Ländereien und beutete seine Arbeiter aus. Er dachte immer nur an sich und seinen Vorteil.

Das Glück oder Unglück seiner Mitmenschen interessierte ihn nicht.

Manchmal tat er auch schlechte Dinge. Die Hölle (ein Energiebereich des Leidens im Jenseits) wartete auf ihn. Wer Schlechtes tut erntet nach den Gesetzen des Kosmos ein schlechtes Karma.

Auf seinen vielen Geschäftsreisen traf der Reiche eines Tages einen Erleuchteten (Heiligen, Arhat). Er erkannte den Heiligen nicht als heilig, aber er mochte ihn. Eine Stunde gingen sie zusammen des Weges. Sie sprachen einige Worte und der Reiche empfing den Segen des Heiligen.

Einige Jahre danach starb der reiche Mann. Der Gott des Todes, Yama, kam, um ihn in die Hölle zu bringen. Da erinnerte sich der Reiche plötzlich an den Satsang mit dem erleuchteten Weisen. In größter Not rief er seinen Namen als Mantra. Der Gott des Todes verlor sofort die Gewalt über ihn. Vom Himmel (einem Paradiesbereich im Jenseits) kam eine Hand und zog ihn ins Licht. Durch eine Stunde Satsang konnte seine Seele (sein Bewusstsein)

gerettet werden.

31. Der starke Krieger

Es war einmal ein starker Krieger, der fragte seinen Meister nach dem schnellsten Weg zur Erleuchtung. Der Meister antwortete: "Der schnellste Weg ist der spirituelle Weg, den ein Mensch persönlich erfolgreich gehen kann. Da du große innere Kraft besitzt, kannst du durch den Weg des ununterbrochenen Gehens das innere Glück verwirklichen." Der Meister wies den Krieger an, 21 Tage und Nächte pausenlos um eine große Shivastatue herumzugehen und dabei immer das Mantra: "Om Nama Shivaya" (Ich verbinde mich mit Shiva. Ich bitte Shiva um seine Energie) zu denken.

Am zwanzigsten Tag spürte der Krieger eine große innere Erschöpfung. Aber er ging eisern weiter und bat Shiva um seine Hilfe. Am einundzwanzigsten Tag hatte er die Vision einer großen Schlange, die in seinen Körper floss. Daraufhin erwachte seine Kundalini-Energie. Seine Kraft war wieder da. Er war jetzt selbst Shiva. Shiva bedeutet: der "Gütige". Shiva hat kein Ego. Er sieht sich in seinen Mitwesen. Er hilft ihnen, wenn sie ihn darum bitten. Das innere Glück hatte die Güte im Krieger erweckt und aus ihm einen guten Menschen, einen Shiva der umfassenden Liebe, gemacht. Er benutzte seine Kraft jetzt nicht mehr dazu, andere Menschen zu töten, sondern um den Frieden und das Glück auf der Erde zu vergrößern.

Im Yoga heißt es, dass große Anstrengung auf dem spirituellen Weg zu großem Erfolg führen kann. Allerdings besteht dabei die Gefahr, dass man sich durch eine zu große Zielstrebigkeit innerlich verspannt. Dann blockiert die Zielstrebigkeit die Erleuchtung. Letztlich muss man auf dem spirituellen Weg genau spüren, was man gerade braucht. Braucht man Zielstrebigkeit oder braucht man das große Loslassen, um in das erleuchtete Sein zu kommen.

Buddha war auch ein Mensch mit großer innerer Kraft. Er praktizierte sechs Jahre sehr zielstrebig den spirituellen Weg. Er lernte bei vielen Meistern, meditierte streng und hatte viele große spirituelle Durchbrüche. Aber zur Erleuchtung gelangte er so nicht. Am Ende seiner Phase der Zielstrebigkeit ließ Buddha alle Zielstrebigkeit los und meditierte einfach nur entspannt unter dem Bodhibaum. Und plötzlich entwickelte sich die Erleuchtung von alleine. Die Kundalini-Energie erwachte und reinigte ihn in drei Tagen und Nächten von allen inneren Verspannungen. Er sah seine früheren Leben, erkannte die Anhaftung als Grundpfeiler des Leidens und erwachte in ein Einheitsbewusstsein.

Mein Meister Sai Baba sah bei jedem seinen Schüler genau hin und fand den jeweils persönlich passenden Weg. Ein deutscher Schüler von ihm hatte große Kraft. Er riet ihm drei Jahre in der Abgeschiedenheit zu meditieren in der Art der Zen-Meditation. Nach drei Jahren war dieser Schüler erleuchtet.

Die Schlange ist ein Symbol für die Kundalini-Energie. Erleuchtete Meister geben ihren Schülern oft einen Schlangentraum. Sie haben die Vision einer Schlange, die in ein bestimmtes Chakra fließt oder beißt. Dadurch wird das Chakra geöffnet und die spirituelle Energie kann fließen. Ich bekam viele Schlangenträume von verschiedenen Meistern. Anandamayi Ma schickte mir eine kleine Schlange, die mich in den Zeh biss. Die kleine Schlange bedeutet, dass sich die Erleuchtungsenergie langsam entwickelt. Zu starke Kundalini-Prozesse können einen Menschen überfordern. Ich kam trotz der kleinen Schlange oft an meine Grenzen.

Der tibetische Meister Longchenpa sandte mir im Traum eine große Schlange, die vom Himmel herab kam und durch das Scheitelchakra in mich hineinfließ.

Und dann hatte ich noch einen Traum, wo ich in einem Zimmer mit vielen Schlangen saß. Ich musste meine Schlangenangst überwinden und alle Schlangen zulassen, damit ich ihre Energie aufnehmen konnte.

Die viele Schlangen deuten auf vielfältige Techniken zur Erweckung der Kundalini-Energie hin. Ich praktiziere viele verschiedene Techniken, um mein inneres Glück zu erwecken. Ich aktiviere es durch ein Mantra, Visualisierungen, Atemübungen und bestimmte Körperhaltungen. Mein Hauptmantra ist "Om Buddha Amitabha". Ich visualisiere Amitabha am Himmel und lasse so seine Energie von oben in mich hineinfließen.

Mantra-Yoga ist ein starker spiritueller Weg. Ich vertrete den Weg des freien Mantras. Man sollte spüren, zu welchem spirituellen Vorbild man Vertrauen hat, wo man sich energetisch verbunden fühlt, was die Kraft in einem erweckt. Und ich vertrete die Einheit aller Religionen. Man kann mit Mantrien aus verschiedenen Religionen arbeiten. Es kommt nur darauf an, was gerade spirituell wirkt. Hilfreich ist es von einem erleuchteten Meister in ein Mantra eingeweiht zu werden. Dann verbindet sich das Mantra mit der Kraft des Meisters.

Ich bekam eine Einweihung (Kraftübertragung) von einem tibetischen Meister in das Amitabha-Mantra. Die Einweihung dauerte eine Woche. Es wurde viele tibetische Texte vorgelesen. Wir visualisierten Amitabha und dachten sein Mantra. Diese Einweihung war für mich wichtig, weil ich die Energie von Amitabha an meine Mitmenschen weiter geben wollte. Der Amitabha-Weg ist aus meiner Sicht ein großer Segen für die Menschheit, weil mit diesem Mantra alle Menschen bei ihrem Tod in Licht aufsteigen können.

32. Eine Blume der Freude

Dieses ist eine christliche Geschichte. Jesus lehrte aus meiner Sicht den Weg der Erleuchtung. Er lehrte es vollkommen zu sein, eins mit Gott zu werden und der Liebe auf der Erde zum Sieg zu verhelfen.

Seinen Weg hat er in der Bergpredigt dargelegt. Wir müssen uns innerlich reinigen (selig sind die ein reines Herz haben), in der umfassenden Liebe leben (auch unsere Feinde lieben), Frieden unter den Menschen stiften (selig sind die Friedenstifter), alle Anhaftungen an die Welt loslassen (selig sind die innerlich Armen, denn ihnen gehört das Reich Gottes) und nach Gott (Erleuchtung, Heiligkeit, Gerechtigkeit) hungern und dürsten. Für Gott können wir auch den Begriff Licht (Erleuchtung), Nirwana, Brahman oder Einheitsbewusstsein verwenden. Die Erleuchtung ist über allen Begriffen und spirituellen Systemen.

Im Christentum gab es viele Fehlentwicklungen. Auch heute noch steckt das Christentum in einer großen Krise. Es hat den Weg von Jesus nicht wirklich begriffen und noch weniger umgesetzt. Weder hat es den Weg der Liebe durchgängig praktiziert, noch ist es den Weg der Heiligkeit bis zu Ende gegangen. Es gab und gibt aber einige wenige Ausnahmen. Die Ausnahmen waren die christlichen Mystiker. Die Ausnahmen waren Menschen wie Theresa von Avila, der heilige Benedikt, der heilige Franziskus, Bede Griffiths, Frere Roger, Williges Jäger und die Wüstenväter.

Die Wüstenväter waren christliche Yogis, Mönche und Nonnen, die vom 3. bis 6. Jahrhundert im Mittelmeerraum in der Abgeschiedenheit der Wüste nach Erleuchtung strebten. Zum Glück haben sie ihre Lehrsätze aufgeschrieben, so dass sie uns bis heute erhalten geblieben sind. Ihre Praktiken ähneln den hinduistischen Yogis und den buddhistischen Mönchen. Der Begründer des christlichen Yogitums war der heilige Antonius. Er lebte im dritten Jahrhundert in Ägypten.

Als junger Mann hatte er in einer Kirche eine Vision. Aus dem leeren Raum heraus sprach eine Stimme zu ihm: "Willst du glücklich werden, dann ziehe in die Wüste." Er verkaufte seine Besitztümer, trennte sich von seiner Frau und wurde ein Yogi. Er durchlebte viele Reinigungskrisen und erreichte eines Tages die Erleuchtung. Seine Erleuchtung sprach sich schnell herum, und bald übten um ihn herum tausende von anderen christlichen Yogis.

Spannend am heiligen Antonius ist die Tatsache, dass er auf seinem spirituellen Weg in Kontakt mit seinen früheren Leben kam. Im Christentum wurde später die Lehre von der Wiedergeburt weitgehend abgelehnt. Erst als der heilige Antonius alle Verspannungen aus seinen früheren Leben aufgelöst hatte, brach er zur Erleuchtung durch. In den Texten heißt es, dass er viele Fresssituationen aus seinen früheren Leben noch einmal durchleben musste, bevor er ins Licht gelangte. Es tauchten in seinem Geist wilde Tiere auf, die ihn mit ihren Zähnen zerrissen.

Der wichtigste Grundsatz des heiligen Antonius lautete: "Setze dich in deine Hütte, und deine Hütte wird dich alles lehren." Erspüre von innen heraus den für dich richtigen Weg des täglichen Übens. Was löst deine inneren Verspannungen auf? Wie kannst du deine Ängste und Süchte überwinden?

Welche Übungen bringen dich am besten ins Licht?

Sein zweiter Grundsatz war: "Manche Yogis brauchen in ihrer Hütte eine Blume, und manche brauchen keine Blume." Wer jeden Tag etwas Freude auf seinem Weg braucht, sollte sich die Freude geben.

Es gab auch eine Frau unter den Wüstenyogis. Die heilige Synkletika erklärte: "Am Anfang ist der Weg steinig und hart. Wir müssen mit Disziplin und Ausdauer unseren Weg gehen. Wir müssen viele Hindernisse überwinden. Aber am Ende wartet eine unermessliche Freude auf uns."



33. Der Königssohn und der Tod

Dieses ist eine Geschichte aus dem europäischen Mittelalter. Sie ähnelt sehr dem buddhistischen Zen-Weg. Vielleicht ist sie sogar durch den Buddhismus inspiriert.

Auch Buddha war ein Königssohn, der nach Weisheit strebte. Er lernte bei vielen großen Meistern seiner Zeit. Sein Hauptantrieb war die Angst vor dem Tod. Er wollte das Leiden an Alter, Krankheit und Tod überwinden. Insofern war auch der Tod sein größter Lehrmeister. Buddha überwand seine Angst durch den Weg der Gedankenarbeit (Achtsamkeit auf die Gedanken) und der Meditation. Und er wirkte auf seine Art als Karma-Yogi (Bodhisattva, Weisheitslehrer), indem er noch viele Jahre nach seiner Erleuchtung den Menschen in Indien sein Wissen weitergab.

Buddha war ebenfalls ein Meister der spirituellen Energie. Das wird aus den vielen verschiedenen Buddhastellungen deutlich, die vor allem Energiehaltungen sind. Nach meinem Gefühl lebt Buddha heute noch in einer höheren Dimension im Jenseits.

Dieses Dimension nennt man Parinirwana. Nirwana ist die Dimension des

erleuchteten Bewusstseins, die aus Leere und Einheit (Glück, Fülle, Liebe) besteht. Buddha hat zwar sein Ego aufgelöst (die Lehre von Nichtselbst, Anatta), aber damit verschwindet seine Bewusstseinsenergie nicht. Wir können uns mit ihr verbinden und dadurch Kraft bekommen. Das erfahre ich, wenn ich auf Buddhastatuen und Bilder meditiere. Ich erfahre es auch, wenn ich in in einem Buch von Buddha lese. Es überträgt sich spürbar durch die Statue, das Bild oder einen Text Buddhas seine Energie auf mich.

Es war einmal ein Königssohn, der war sehr klug. Er lernte bei allen weisen Männern und Frauen seines Landes. Als sie ihm nichts mehr beibringen konnten, schickte ihn sein Vater, der König, in die weite Welt hinaus. In allen Ländern der Erde suchte der Königssohn die größten Gelehrten auf und blieb so lange bei ihnen, bis er ihr Wissen vollständig in sich aufgenommen hatte. Nach einigen Jahren wusste er alles. Er kehrte zu seinem Vater zurück, um die Herrschaft über sein Land zu übernehmen.

Bevor er sich zum König krönen ließ, bat er alle Bewohner seines Landes hervorzutreten, die etwas wussten, was er noch nicht wusste. Machtvoll hob ein alter Mann seine Hand. Er sah sehr bleich aus. Sein Körper bestand nur aus Haut und Knochen. Er sprach: "Ich bin der Tod. Ich kann dich das höchste Wissen lehren." Der Königssohn folgte dem Tod in eine abgelegene Hütte in den Bergen. Der Tod setzte sich auf seinen Thron und bat den jungen Mann, zu seinen Füßen Platz zu nehmen.

Drei Jahre saß der Prinz schweigend bei den Füßen des Meisters. Sie sprachen kein Wort. Der Geist des Königssohnes wurde immer ruhiger. Er vergaß all sein Wissen.

Im Laufe der Zeit entstand eine starke spirituelle Energie. Sie verwandelte den Königssohn. Sein Ego verschwand, und Glück breitete sich in ihm aus. Er lebte jetzt dauerhaft in einer großen Wolke aus Erleuchtungsenergie.

Wenn er diese Energie auf andere Menschen übertrug, konnte er sie damit heilen. Wenn er die Hand auf seinen eigenen Körper legte, konnte er sofort Gesundheit und Glück in sich erzeugen. Als erleuchteter König regierte er sein Land weise und gerecht. Er blieb stets bescheiden, weil er wusste, dass der Tod ein noch größerer Meister als er war.



34. Darshan bei Mutter Meera

Mutter Meera ist eine in Deutschland lebende erleuchtete Meisterin. Sie wurde am 26.12.1960 in Indien geboren und heiratete 1982 einen Deutschen. Sie lebt heute in Thalheim in der Nähe von Frankfurt. Am Wochenende gibt sie Satsang im Schloss Baldunstein. Jeder kann sie dort besuchen und ihren Segen (Darshan) empfangen. Ihre genaue Adresse kann man im Internet erfahren. Ein Darshan ist ein wichtiger Reinigungsschritt auf dem spirituellen Weg. Oft werden Erleuchtungsenergien übertragen, die sich eines Tages zu einer großen Gnade entfalten können.

Mutter Meera vertritt die Einheit aller Religionen und den individuellen Weg jedes Menschen. Jeder ihrer Anhänger darf den spirituellen Weg gehen, der zu ihm paßt. Mutter Meera hat einige Zeit im Ashram von Shri Aurobindo gelebt. Aurobindo war einer der großen indischen Heiligen der Neuzeit. Er lehrte den integralen Yoga, die Verbindung aus Meditation und Karma-Yoga (umfassende Liebe). Er erstrebte die Transformation der Erde auf eine höhere Bewusstseinsstufe. Dafür ist die Erleuchtung möglichst vieler Menschen auf der Welt notwendig.

Mutter Meera gibt Licht und Segen in Stille als freies Geschenk an alle Menschen. Ihr Darshan ist kostenlos. Am Anfang kamen nur wenige Menschen zu ihr. Aber inzwischen ist sie zu einem Mittelpunkt der spirituellen Szene in Deutschland geworden. Jeder Darshan beginnt um 19 Uhr und dauert etwa zwei Stunden.

Nils reiste am 16. Oktober 2006 zu Mutter Meera. Der Tag begann chaotisch. Ein Lastwagen fuhr sich auf einem Bahnübergang fest, und der Zug von Frankfurt nach Limburg verspätete sich. Nils hatte eine Stunde Reserve bis zum Darshanbeginn eingeplant. Genau eine Stunde brauchte der Lastwagen, um von den Schienen herunter zu kommen. Das war das erste Wunder auf der Reise.

Das zweite Wunder bestand darin, dass ihn zwei Anhänger von Mutter Meera in ihrem Wagen von Balduinstein zur auf einem Berg gelegenen Schaumburg mitnahmen. Nils kam genau zur richtigen Zeit bei Mutter Meera an. Das scheint ihm typisch für seinen Weg mit Mutter Meera zu sein. Das Leben ist chaotisch und oft schwierig. Aber dank der Führung der großen Meister gelingt alles irgendwie.

Im Schlosssaal herrschte eine gespannte Ruhe. Punkt 19 Uhr betrat Mutter Meera den Raum und ging durch die Stuhlreihen zu ihrem Darshansessel. Der Sessel befand sich am Kopfende des Saales auf einem Holzpodest. Mutter Meera ist eine kleine zarte Frau. Sie hatte ein sanftes Lächeln in ihrem Gesicht und verbreitete eine Aura der Ruhe um sich herum. Sie setzte sich auf den Darshansessel, und nacheinander kamen die Menschen zu ihr, knieten sich vor ihr auf den Boden und erhielten ihren Segen.

Nils war ziemlich aufgeregt. Sein Herz klopfte laut. Er ging als einer der ersten zu Mutter Meera, damit er bei den vielen Menschen auch sicher einen persönlichen Darshan bekam. Er kniete sich vor ihr nieder, legte seine Stirn auf den Boden und fasste ihre Füße an. Die Fußverehrung ist eine spezielle Form des indischen Yoga. Man verbeugt sich damit letztlich vor dem Leben und überlässt sich voll Vertrauen seiner Zukunft.

Mutter Meera berührte sanft seine Schläfen. Nils spürte, wie sie durch sein Scheitelchakra hindurch in seinen Körper blickte und dort Energieblockaden auflöste. Er richtete sich auf, und Mutter Meera sah ihm kurz in die Augen. Dann senkte sie den Blick, und er kehrte zu seinem Platz zurück. Von dort aus beobachtete Nils die restlichen zwei Stunden interessiert die anderen Menschen bei ihrem Darshan. Sie waren sehr unterschiedlich in ihrer Art. Am meisten beeindruckten Nils die Alten und Kranken, die zum Schluss ihren Segen erhielten.

Durch die dunkle Nacht wanderte er den Berg herab zurück zu seiner Pension. Dort empfing ihn seine freundliche Vermieterin. Sie berichtete von vielen Wundern, die sich durch Mutter Meera ereignet hatten. Ihr selbst sei Mutter Meera im Traum erschienen. Sie empfand Mutter Meera als eine große Gnade für ihren Ort.

Am nächsten Morgen gab es ein reichliches Frühstück. Nils unterhielt sich mit einem amerikanischen Ehepaar, das extra aus Chicago für eine Woche nach Deutschland

gereist war, um den Darshan von Mutter Meera zu erhalten. Die Frau war Katholikin und der Mann ein evangelischer Christ. Beide fanden es völlig in Ordnung, von einer indischen Yoga-Heiligen gesegnet zu werden. Mit einer Anhängerin von Sai Baba tauschte Nils Neuigkeiten aus der Yoga-Szene aus. Das Frühstück war ein schönes interkulturelles Treffen und ein Symbol für die Harmonie unter verschiedenen spirituellen Richtungen.

Nach dem Frühstück fuhr Nils mit der Bahn zurück nach Hamburg. Er musste am Abend noch eine Yogagruppe leiten. Dabei tauchte die Frage auf, wie man echte von unechten Meistern unterscheiden kann. Ein Nichterleuchteter kann einen Erleuchteten nicht wirklich erfassen. Man kann sich nur an der Lehre orientieren, auf die Berichte der Mitmenschen hören und letztlich seiner eigenen inneren Wahrheit folgen. Zu dem Meister, zu dem man Vertrauen hat, sollte man hingehen. Dort, wo man Wahrheit und Liebe spürt, ist man richtig.



35. Der Segen des 17. Karmapa

Es gibt im tibetischen Buddhismus mehrere Schulen. Padmasambhava ist der Hauptmeister der Nyingmapa, der Schule der undogmatischen Buddhisten. Atisha und sein Nachfolger Tsongkhapa gründeten die Gelugpa. Die dritte große Richtung sind die Kagyü mit dem Karmapa. Heute lebt der 17. Karma Orgyen Thrinle Dorje.

Im Jahr 2003 reiste mein Sohn Florian nach Dharamsala in Nordindien, dem Sitz der tibetischen Exilregierung. Er wurde vom Dalai Lama zum Bodhisattva eingeweiht und bekam den Darshan des Karmapa.

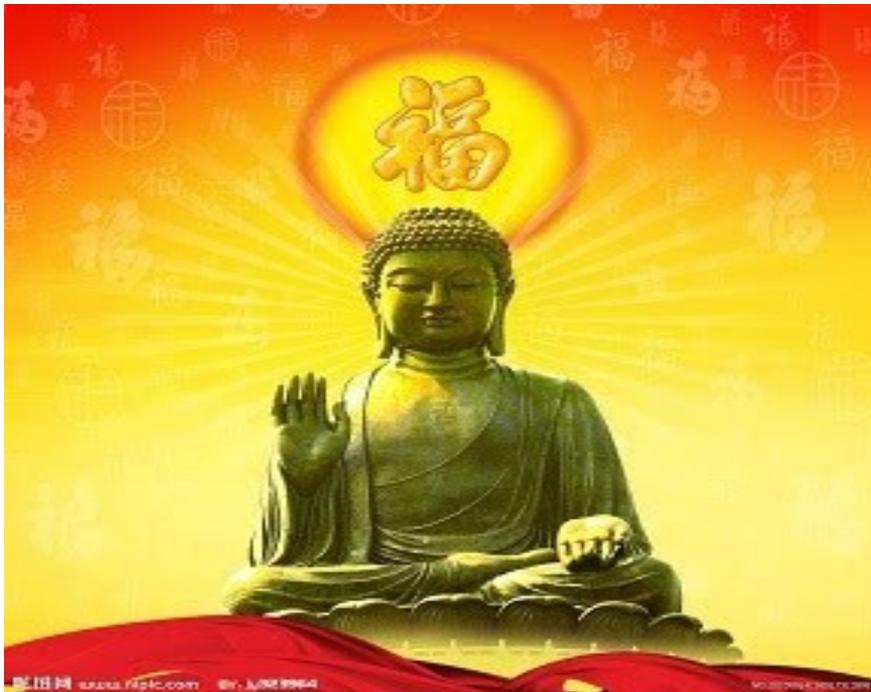
Er erhielt sogar die besondere Gnade der körperlichen Berührung. Aus der Sicht Florians geschah es aus Versehen, aus der Sicht seines Vater durch den Willen des Kosmos. Alle Verehrer des Karmapa zogen in der Darshanhalle an dem Thron des Karmapa vorbei und verbeugten sich. Florian wußte nicht, wie man sich respektvoll verhält und gab dem Karmapa einfach die Hand. So ist es in Europa üblich, aber nicht in der Gegenwart

eines großen erleuchteten Meisters. Der Karmapa sah die Dinge locker und schüttelte ihm ebenfalls freundlich die Hand.

Für seinen Vater hatte Florian ein kostbares gesticktes Meditationsbild (Thanka) mit dem Bodhisattva Avalokiteshva, dem Buddha Amitabha und dem Yogi Padmasambhava vor dem Hintergrund einer Gebirgslandschaft gekauft. Er bat den Karmapa, das Meditationsbild zu segnen. Der Karmapa warf einige Reiskörner darauf.

Als ich zuhause das Wandgemälde auspackte, rollten die Reiskörner heraus. Und als ich später auf den Thanka meditierte, kam aus dem Wandbild die Erleuchtungsenergie des Karmapa heraus. Ich spürte, wie spontan die Energie des Bildes auf mich übergang. Ich wurde eins mit den Gottheiten und aktivierte dadurch meine Kundalini-Energie.

Jetzt im Jahre 2020 habe ich zufällig zu Lama Dawa gefunden, der 2009 vom Karmapa als Resident-Lama nach Hamburg gesandt wurde. Bei dem ersten Treffen spürte ich wie starke spirituelle Energien auf mich übergingen. 2021 will Lama Dawa auf einem von meiner Freundin Barbara und mir geleiteten Retreat zum Buddhismus eine Einführung in die grundlegenden Übungen des tibetischen Buddhismus geben. Es ist noch etwas offen, weil der Lama eventuell eine Reise nach Bhutan machen will. So hat sich der Kreis geschlossen.



36. Die fünf Silas

Die fünf Silas sind die fünf grundlegenden Regeln im Buddhismus. Sie ähneln den Geboten im Yoga (Patanjali) und im Christentum (Moses).

Der erste Gebot ist es nicht zu töten. Wir können es so verstehen, dass wir andere Wesen nicht verletzen sollen. Wir gehen gewaltlos durch unser Leben. Wer andere Wesen verletzt, erntet ein schlechtes Karma. Wer allen Wesen Gutes tut, auf den kommt Gutes zu.

Das zweite Gebot ist es nicht zu stehlen, sich nicht ungerechtfertigt zu bereichern. Ein Buddhist verhält sich im Geschäftsleben stets fair. Ebenso in seinen mitmenschlichen Beziehungen. Man kann ihm vertrauen.

Das dritte Gebot ist es nicht zu lügen. Ein Buddhist lebt in der Wahrheit, spricht die Wahrheit und strahlt Wahrheit aus. Dadurch glauben die Mitmenschen seinen Worten. Er kann viele Menschen mit seiner Weisheit erreichen.

Die vierte Regel besteht darin, kein sexuelles Fehlverhalten zu praktizieren. Sex wird in der heutigen Zeit leider viel missbraucht. Christliche Priester missbrauchen die ihnen anvertrauten Kinder. Spirituelle Meister missbrauchen ihre Anhängerinnen. Sie nutzen ihr Vertrauen und ihre Machtstellung um Sex mit ihnen zu haben. Es gibt auch im Buddhismus leider viele Fälle von sexuellem Missbrauch.

Die große Frage ist, was sexueller Missbrauch genau ist. Im Buddhismus kommt es entscheidend auf die innere Motivation eines Menschen an. Will er sein Ego stärken und seinen Mitmenschen schaden? Oder will ihnen Gutes tun und sie spirituell voran bringen? Das ist beim Sex oft nicht einfach zu erkennen. Die Grundregel ist es deshalb sich an die gesellschaftlichen Normen zu halten. Ein Lehrer sollte nicht mit seinen Schülerinnen Sex haben. Ein Beziehung sollte auf der Basis Liebe, Wahrheit und Treue beruhen. Freie Liebe ohne Treue ist abzulehnen, weil sie meistens einem Beteiligten schaden und ihn psychisch verletzt.

Das fünfte Gebot ist das Verbot von berauschenden Mitteln. Ein Buddhist sollte immer einen klaren Geist haben. Drogen, Alkohol und Zigaretten sollten vermieden werden. Leider sind Rauschmittel in der heutigen Zeit weit verbreitet. Der erste Schritt für einen Buddhisten ist es deshalb seinen Konsum in einem verträglichen Rahmen zu halten. Der zweite Schritt ist es alle Süchte zu überwinden und sein Glück aus seinem Inneren zu beziehen.

Warum ist es so wichtig, dass sich spirituelle Menschen an die moralischen Gebote halten? Auf dem spirituellen Weg entwickeln wir unsere innere Energie. Wer große Energie hat, besitzt eine große Macht über seine Mitmenschen. Er kann diese Macht für das Gute oder das Böse benutzen. Er kann mit seiner Macht die Welt zerstören oder sie retten. Er kann seine Mitmenschen ins Licht oder in die Dunkelheit führen. Er kann letztlich sogar mit seiner starken Energie sich selbst retten oder sich selbst zerstören.

Wir müssen mit der spirituellen Energie sensibel und positiv umgehen. Deshalb legt der Buddhismus großen Wert auf die Geistesschulung. Meditation und Geistesschulung müssen verbunden werden, weil sich die inneren Kräfte sonst leicht

in eine falsche Richtung entwickeln können.

Es war einmal ein Mönch, der meditierte viel und erlangte durch seine Meditation eine große innere Kraft. Seine Mitmenschen spürten seine innere Kraft und bewunderten ihn. Er beschloss deshalb als buddhistischer Lehrer um die Welt zu reisen. Er war sehr erfolgreich und hatte viele Schüler. Doch leider fand er Gefallen an den weltlichen Genüssen. Er hatte Sex mit seinen Schülerinnen. Er verwendete das Geld seiner Anhänger für einen extremen weltlichen Konsum. Er tat letztlich alles das, was ein buddhistischer Lehrer nicht tun sollte.

Er rechtfertigte sein Verhalten damit, dass er ein tantrischer Meister sei, der gegen alle gesellschaftlichen Regeln verstoßen dürfe. Er würde letztlich zum Wohle seiner Mitmenschen handeln. Da aber viele Schülerinnen sich sexuell missbraucht fühlten und unter psychischen Probleme zu leiden begannen, bekamen immer mehr Menschen Zweifel an seinem Weg.

In der westlichen Presse wurde sein Verhalten breit diskutiert. Es schadete offensichtlich dem guten Ruf des Buddhismus. Es hielt die Menschen davon ab, sich dem buddhistischen Weg zuzuwenden. Immer mehr Anhänger distanzieren sich von dem Meister. Ein gut begonnener Weg hatte ein schlechtes Ende.

Es geht in dieser Geschichte nicht um einen speziellen Meister. Es gibt ebenso wie im Christentum und im Hinduismus auch im Buddhismus viele spirituelle Lehrer, die gegen die grundlegenden Regeln ihrer Religion verstoßen. Und es wird sie immer geben. Wir können uns nur persönlich dadurch schützen, dass wir jeden spirituellen Lehrer genau prüfen, bevor wir uns auf ihn oder sie einlassen. Und wir sollten Fehlverhalten öffentlich benennen und öffentlich darüber diskutieren, um unsere Mitmenschen zu schützen.

Erleuchtung ist über der Ebene der Dualität, über der Einteilung in Gut und Böse. Aber als Buddhisten wünschen wir eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glück. Dafür ist es erforderlich, dass es bestimmte Regeln auf der Welt gibt. Es gibt auch Regeln im Umgang der Religionen miteinander und der Menschen in einer Religion untereinander. Wir sollten uns immer an die Grundsätze Wahrheit, Liebe und Freundlichkeit halten. Wir sollten uns um Harmonie in der Welt, in uns und in unserer Gruppe bemühen. Wir sollten Mitgefühl auch mit Menschen haben, die sich falsch verhalten haben. Aber gleichzeitig sollten wir verhindern, dass sich falsches Verhalten auf der Welt ausbreitet.

In dem Buch der Meister der Mahamudra gibt es viele Geschichten von Meistern, die sich über die Regeln von Gut und Böse hinweggesetzt haben um zu demonstrieren, dass die Erleuchtung über der Ebene der Dualität liegt. Manchmal kommt man gerade dadurch zur Erleuchtung, dass man etwas tut, was ein spiritueller Mensch eigentlich nicht tun sollte. Aber das sollte die Ausnahme bleiben und muss sehr gut begründet sein. Grundsätzlich sollte man sich an die allgemein geltenden Regeln halten.

Es ist manchmal nicht einfach zwischen richtig und falsch zu unterscheiden. Letztlich muss jeder seine eigene Wahrheit finden. Jeder ist für sich und seinen Weg verantwortlich. Jeder wird die Ergebnisse seines eigenen Verhaltens ernten.



37. Weltliches und spirituelles Leben verbinden

Lilapa war ein indischer König. Er hatte Zuflucht zum Buddhismus genommen. Er strebte nach Erleuchtung, aber er war nicht bereit auf sein angenehmes weltliches Leben zu verzichten. Er wollte an seinem Ort bleiben, in seinem Palast bleiben, das schöne Essen genießen, die schöne Musik genießen, seinen Reichtum genießen und weiterhin Feste mit seinen Freunden feiern. Er wollte weiterhin in einer Beziehung mit seiner schönen Königin leben, Sex haben und in Liebe mit ihr verbunden bleiben.

Buddha lehrte, dass man Erleuchtung kaum in einem weltlichen Leben erreichen kann. Der Beruf, eine Beziehung und das weltliche Leben lenken einen zu sehr ab.

Die weltlichen Energien zerstören die spirituellen Energien und hemmen die spirituelle Entwicklung. Auf dem spirituellen Weg konzentriert man sich auf das innere Glück und auf dem weltlichen Weg auf das äußere Glück. Ein weltliches Leben bringt viel Stress, Kampf und Unruhe mit sich. Spirituell schreitet man dann voran, wenn man in der Ruhe lebt, viel Zeit für seine spirituellen Übungen hat und sein inneres Glück pflegt.

Buddha bevorzugte es deshalb in der Hauslosigkeit zu leben. Er riet zu einem Leben als abgeschiedener Yogi, als Mönch oder Nonne in einer spirituellen Gemeinschaft. Es gab zu seiner Zeit zwar auch buddhistische Laien, die vorwiegend ein weltliches Leben führten. Ihre Aufgabe war es die buddhistischen Mönche und Nonnen mit

Essen zu versorgen und jeden Tag ein kleines spirituelles Ritual vor dem Hausaltar durchzuführen. Dadurch konnten sie inneren Frieden erlangen und ein gutes Karma erlangen.

Der König Lilapa wollte beides gleichzeitig. Er wollte die Erleuchtung und das weltliche Leben genießen. Er wollte äußere und innere Fülle gleichzeitig. Ein buddhistischer Mönch erklärte ihm, dass auch das möglich sei. Einige Menschen seien auch bei einem weltlichen Leben zur Erleuchtung gelangt. Insbesondere hilfreich wäre dabei der Weg des tantrischen Buddhismus.

Im tantrischen Buddhismus lehnen wir das äußere Leben nicht ab. Wir wachsen daran spirituell. Wir nutzen alle äußeren Erfahrungen, um dabei den inneren Frieden zu bewahren, unser inneres Glück zu entwickeln und in die umfassende Liebe zu gelangen. Wir verbinden sozusagen Samsara und Nirwana miteinander.

Es ist eine große Kunst das äußere Leben zu leben und gleichzeitig zur Erleuchtung zu kommen. Zum ersten brauchen wir eine ausreichende innere Abgeschiedenheit von den äußeren Energien. Wenn wir unsere ganze Energie im Kampf des Lebens verbrauchen, bleibt nicht viel Energie für die Entwicklung der Erleuchtung übrig. Wir sollten uns deshalb ausreichend Zeiten der Ruhe gönnen, gut für uns sorgen und Stress möglichst vermeiden. Es ist gut jeden Tag eine bestimmte Zeit zur Meditation zu verwenden und von Zeit zu Zeit ein längeres Retreat zu machen. Tagsüber sollten wir viele Pausen machen und uns immer wieder in uns und unserem spirituellen Weg zentrieren.

Neben der Ruhe ist für den spirituellen Weg die Achtsamkeit auf die Gedanken und Gefühle sehr wichtig. Negative Gefühle verbrauchen sehr viel Energie. Positive Gefühle öffnen unsere Chakren und stärken unser inneres Glück. Wir sollten deshalb tagsüber beständig das positive Denken pflegen. Wir sollten aus einer spirituellen Gesinnung heraus leben. Wir sollten wie ein Buddha und ein Bodhisattva durch das Leben gehen. Wir sollten Eigenschaften wie Gelassenheit, Weisheit, Selbstdisziplin und umfassende Liebe praktizieren. Wir sollte alle Situationen des äußeren Lebens spiritualisieren, das heißt sie aus einer spirituellen Sicht betrachten und eine erleuchtete Sicht üben.

Eine erleuchtete Sicht besteht darin, dass man die ganze Welt als Reines Land betrachtet. Alles ist richtig so wie es ist. Wir nehmen alles Leid an. Wir gehen gleichmütig hindurch. Wir haften weder an äußeren Dingen noch an anderen Menschen an. Wir fließen gelassen mit dem Leben. Wir bewahren immer unsere spirituelle Energie und senden allen Wesen Licht und Liebe. Wir wirken als Bodhisattva für das Glück und die Erleuchtung aller Wesen.

Um das zu erreichen, brauchen wir einen Punkt, in dem wir uns spirituell verankern. So ein Punkt kann das tägliche Morgenritual vor dem Altar sein. So ein Punkt kann das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die tägliche Meditation oder der tägliche positive Tagesvorsatz sein. Lilapa bekam von seinem Meister ein Mantra,

dass er tagsüber immer wieder denken und sich so an seinen Weg der Erleuchtung erinnern sollte. Durch das Mantra konnte er sich immer wieder mit innerer Kraft aufladen und in die Erleuchtungssicht kommen.

Als Erinnerungsgegenstand bekam Lilapa einen goldenen Ring, in dessen Mitte sich ein großer Edelstein befand. Bei allen weltlichen Vergnügungen betrachtete Lilapa immer wieder den Edelstein und erinnerte sich an seinen spirituellen Weg und daran seine Erleuchtungsenergie zu bewahren. Er visualisierte sich als dynamischen Buddha, der auch im größten Chaos seine innere Ruhe und seine spirituelle Energie bewahren kann. Er lebte im Schwerpunkt als Bodhisattva zum Wohle aller Wesen.

Dieses ist eine zweite wichtige Technik bei einem Leben in der Welt seine Erleuchtungsenergie zu bewahren und zu entwickeln. Als Lilapa diesen Weg begriffen hatte, brach er spontan in ein Erleuchtungsbewusstsein durch. Er ließ sein Ego los und war im inneren Glück. Er handelte aus dem inneren Frieden, dem Glück und dem Einheitsbewusstsein heraus. Er sah in allem das Nirwana und gleichzeitig auch das Samsara. Im Herz-Sutra heißt es, dass Leere Form und in der Form auch die Leere enthalten ist.

Was ist dein täglicher Erinnerungspunkt? Ich habe viele Punkte über den Tag verteilt.

Jeden Tag beginne ich mit einem Morgenritual vor meinem Altar. Mein Erinnerungsgegenstand ist meine Buddhastatue. Ich bitte meine erleuchteten Meister, die Buddhas und Bodhisattvas um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich lese in einem spirituellen Buch. Ich gehe spazieren. Ich meditiere mehrmals über den Tag verteilt. Ich arbeite für das Glück aller Wesen. Und ich visualisiere mich öfter am Tag als Buddha Amitabha (Ich denke das Mantra Amitabha), betrachte meine Umwelt als Reines Land (integriere insbesondere die Leidelemente) und sende allen Wesen Licht (gelange so in die Bodhisattva-Energie). Letztlich ist also das Amitabha-Mantra mein Hauptpunkt der spirituellen Verankerung.



38. Die Geheimnisse des Kundalini-Yoga

Was ist die kostbarste Perle im Kosmos? Das ist die Perle der Erleuchtung. Es ist ein großer Schatz, wenn man in seinem Leben dauerhaften inneren Frieden, Glück, Liebe und Erleuchtung erreichen kann.

Es war einmal in Indien ein Perlentaucher. Der tauchte jeden Tag im großen Meer an der indischen Küste nach Perlen. Die Perlen verkaufte er dann auf dem Markt. So konnte er mehr schlecht als recht sein Leben fristen. Er hatte auch eine Frau und mehrere Kinder. Sie alle lebten von dem Verkauf seiner Perlen.

Der Perlentaucher musste tief in den Ozean eintauchen, um zu den Muscheln zu gelangen, die manchmal eine Perle enthielten. Er hatte es gelernt fünf Minuten seine Luft anzuhalten. Es war ein gefährlicher und mühsamer Beruf.

Eines Tages fand er keine Perle im Ozean. Auch am nächsten und übernächsten Tag nicht. Er konnte deshalb keine Perle verkaufen. Er und seine Familie mussten hungern. Samudra, so heißt der Perlentaucher, war verzweifelt. Er ging zum Leichenbrandplatz und beklagte sein schweres Schicksal.

Der Leichenbrandplatz war früher ein Ort, wo viele Yogis lebten. Ein Yoga sah den armen Perlentaucher und hatte Mitleid mit ihm. Er sprach: "Das weltliche Leben besteht meistens aus ewiger Mühsal und Leid. Nur selten gibt es Momente des Glücks und der Freude. Ich kann dir aber einen Weg zeigen, auf dem du immer im Glück und in der Freude lebst."

Samudra wollte gerne dem Leid des Lebens entkommen. Der Yogi unterwies ihn im Kundalini-Yoga. Es gibt verschiedene Arten des Kundalini-Yoga. Die Kundalini ist die Energie des inneren Friedens, des Glücks, der Liebe und der Erleuchtung. Sie kann auf verschiedene Weise erweckt werden.

Der traditionelle Weg des hinduistischen Yoga besteht darin, die Kundalini-Schlange im Beckenraum (Unterbauch, Wurzelchakra) zu erwecken und sie dann in der Wirbelsäule bis in den Kopf hochsteigen zu lassen. Kommt die Energie im Kopf an (in der Mitte des Kopfes, in der Zirbeldrüse), entsteht großes inneres Glück und Erleuchtung. Das nennt man die Vereinigung von Shiva (dem Erleuchtungsbewusstsein, Einheitsbewusstsein) und Shakti (der dynamischen Lebensenergie).

Der Weg des tibetischen Buddhismus (Vajrayana, tantrischer Buddhismus) besteht darin, die Kundalini-Energie durch vier Chakren (Energiezentren) zu erwecken. Die vier Chakren (Energiezentren, Hormondrüsen) sind der Nabel (Bauchchakra), das Herzchakra, das Kehlkopfchakra (Hals) und das Kopfchakra (Stirn oder Scheitelchakra). Man konzentriert sich auf die einzelnen Chakren, visualisiert dort eine Gottheit und denkt ein Mantra. Man kann mit dem Bauch, dem Herzen oder dem Kopf beginnen.

Am besten beginnt man mit dem Chakra, in dem man persönlich am meisten Energie hat. Das kann das Herzchakra (Liebe), das Bauchchakra (Kraft), das Kopfchakra (Scheitelchakra) oder das Wurzelchakra (Beckenboden, Fußsohlen oder ein Punkt in der Erde) sein. Ich habe von einem Yogi gelesen, der sich nur auf das Unterbauch-Chakra und das Herzchakra konzentrierte und so zur Erleuchtung kam.

Es gibt verschiedene Energiekanäle im Körper. Man kann die Kundalini-Energie in der Wirbelsäule aufsteigen lassen. Das gibt einem große Kraft. Man kann sie an der Vorderseite des Körpers aufsteigen lassen. Das bringt einen in die große Liebe. Und man kann sie in der Mitte des Körpers aufsteigen lassen. Das bringt einen in das Gleichgewicht von Liebe, Kraft, Glück und Ruhe. Bei mir hat sich die Kundalini-Energie den mittleren Energiekanal gewählt.

Der Yogi wies den Perlentaucher an, sich auf das Scheitelchakra zu konzentrieren und dann die Kundalini-Energie vom Kopf über den Hals und das Herzchakra in den Bauch fließen zu lassen. Im Bauch sollte er die Energie sammeln und sich so in der Ruhe verankern. Drei Jahre meditierte der Perlentaucher jeden Tag auf diese Weise. Dann gelangte er zur Erleuchtung und ins dauerhafte Glück.

Er gab seinen Beruf als Perlentaucher auf und lebte ab jetzt als erleuchteter Guru. Viele Menschen kamen, erbaten seinen Segen und überhäufte ihn mit Geschenken. Er zeigte vielen Menschen den Weg des Kundalini-Yoga und übertrug ihnen seine spirituelle Energie. Die Übertragung der spirituellen Energie ist normalerweise notwendig, damit die Kundalini-Energie aktiviert wird. Der Guru öffnet sozusagen die Chakren. Und er begleitet den Schüler auf seinem Weg. Denn der Kundalini-Yoga ist zwar ein schneller Weg zur Erleuchtung, aber er ist manchmal sehr dynamisch und mit vielen Krisen verbunden. Durch die tägliche Verbindung mit meinen erleuchteten Meistern wurde ich gut durch alle Krisen geführt. Ich empfehle deshalb dringend den Weg des Meister-Yoga (Guru-Yoga).

In meinen Gruppen taucht öfter die Frage auf, ob Buddha den Kundalini-Yoga gelehrt hat. Aus meiner Sicht hat Buddha den Kundalini-Yoga praktiziert. Das wird deutlich an den verschiedenen Handhaltungen, die bei den Buddhastatuen zu finden sind.

Wenn die Hand zur Erde gestreckt wird, kann dadurch bei fortgeschrittenen spirituellen Menschen die Kundalini-Energie im Wurzelchakra erweckt werden. Der zweite Schritt ist dann die Aktivierung des Herzchakras, was durch die segnende Hand in Höhe des Brustkorbs geschieht. Dann wird die Kundalini-Energie zum Kopf hochgeleitet. Dieses gelingt dadurch, dass wir auf den Kopf des Buddhas, die Haarwölbung oder die Kundalini-Flamme auf seinem Kopf meditieren. Zum Abschluss legen wir die Hände vor dem Bauch zusammen. Dadurch speichern wir die Energie im Bauch, kommen in uns zur Ruhe und verweilen in der Glückseligkeit.

Buddha verwies in seinen Lehrreden auf eine Falle, die beim Kundalini-Yoga auftreten kann. Manche Yogis zu seiner Zeit banden die vom Beckenboden aufsteigende Kundalini-Schlange durch ihre Konzentration am Scheitelchakra fest.

Dadurch konnten sie für lange Zeit im höchsten Glück verweilen. Die Erleuchtung geht aber darüber hinaus. Man darf nicht am Glück der Kundalini-Energie anhaften.

Man muss sie frei fließen lassen. Dann löst sie im Laufe der Zeit alle inneren Verspannungen (Anhaftungen) auf und bringt einen zur Erleuchtung. Deshalb lehrte

Buddha die vier Vertiefungen in der Meditation. Man bringt den Geist zur Ruhe. Zuerst kommen und gehen die Gedanken. Dann entsteht Ruhe und Glück. Dann wird man in der Meditation noch ruhiger und lässt auch die Anhaftung an das Glück los.

Und dann gibt es in der vierten Stufen einen Bewusstseinsumschwung. Das Ego verschwindet und man kommt in das Erleuchtungsbewusstsein.



39. Der Weg der Dankbarkeit

Es war einmal ein kluger Mann. Der suchte nach einem Weg zu einem glücklichen Leben. Er probierte viele Wege aus, las viele Bücher und entdeckte schließlich das Ziel der Erleuchtung. Erleuchtung bedeutet großes inneres Glück, Frieden, Liebe und Kraft. Erleuchtung bedeutet dauerhaft im inneren Frieden, im Glück und in der Liebe zu leben. Das große innere Glück verwandelt einen Menschen. Er ist dann fähig positiv zu denken und sich auf das Positive in seiner Welt zu konzentrieren. Wer erleuchtet ist, erfährt seine Welt als Paradies. Er erhält ein Paradiesbewusstsein.

Nachdem der Mann das Ziel der Erleuchtung begriffen hatte, brauchte er noch einen Weg dort hin. Es gibt viele Wege zur Erleuchtung. Der Mann probierte viele Techniken aus. Er probierte den Weg der Meditation, der Achtsamkeit auf die Gedanken, die Kundalini-Meditation (Gottheiten-Yoga) und den Weg der umfassenden Liebe (Bodhisattva-Weg). Diese Wege halfen ihm alle etwas. Sie machten sein Leben glücklicher, aber das große Glück der Erleuchtung blieb aus.

Dreizehn Jahre lebte der Mann konsequent nach einem spirituellen Tagesplan. Er verteilte seine Übungen über den ganzen Tag. Seine Energieblockaden lösten sich immer mehr auf. Aber nach vierzehn Jahren hatte er keine Lust mehr zu seinem spirituellen Weg. Er war sehr enttäuscht, dass sein intensives spirituelles Üben ihm nicht mehr Gewinn gebracht hatte. In ihm entstand ein großer Widerwille gegen jede Art von Spiritualität.

Bis dahin hatte er abgeschieden von der Welt gelebt, um viel Zeit und Ruhe für seine spirituelle Praxis zu haben. Jetzt suchte er sich eine schöne Frau und begann mit ihr das Leben zu genießen. Geld besaß er genug, da er früher in seinem Leben viel

gearbeitet und einen großen äußeren Reichtum angehäuft hatte. Trotzdem war er mit seinem Leben unzufrieden. Weder befriedigte ihn sein spiritueller Weg und noch sein weltlicher Genussweg.

Da erkannte er plötzlich, dass das Problem in seinem eigenen Geist zu finden war.

Sein Geist dachte vorwiegend negativ und konnte sich deshalb an nichts wirklich erfreuen. Er musste seinen Geist verändern, wenn er in seinem Leben glücklich sein wollte. Dazu gibt es verschiedene spirituelle Techniken. Im hinduistischen Yoga übt man die Eigenschaft Zufriedenheit (Samtosa). Im Buddhismus versucht man gelassen mit dem Leben zu fließen. Und im Christentum praktiziert man die Dankbarkeit. Man versucht dankbar zu sein für alles, was Gott (das Leben) einem schenkt.

In der modernen Psychologie gilt Dankbarkeit als eine der stärksten Techniken zur Umwandlung des Geistes. Unser Mann machte deshalb die Dankbarkeit zu seiner spirituellen Haupttechnik. Jeden Morgen begann er mit einem positiven Tagesvorsatz.

Jeden Abend führte er ein Dankbarkeitstagebuch. Er schrieb dort alle guten Dinge auf, die ihm tagsüber begegnet waren. Immer wieder machte er sich bewusst, wofür er dankbar in seinem Leben war. Diese Übung verwandelte im Laufe der Zeit seinen Geist. Er wurde innerlich immer positiver. Er hatte sein Ziel der Erleuchtung völlig aufgegeben. Und gerade dadurch konnte er den letzten großen Schritt tun.

Das Zentrum der Dankbarkeit ist die Möglichkeit der Erleuchtung. Wir können alle sehr dankbar dafür sein, dass die erleuchteten Meister uns ihr Wissen weitergeben haben. Nur so können wir auch den Weg finden und Weisheit erlangen. Wenn Buddha nicht gelehrt hätte, würde es heute nicht den buddhistischen Weg geben. Der Mann bedankte sich bei Buddha. Er visualisierte sich als Buddha und beschloss auf seine Art das spirituelle Wissen weiterzugeben. Er lehrte einfach nur den Weg der Dankbarkeit. So überstieg er sein Ego und gelangte nach fünfzehn Jahren zur Erleuchtung.

Wir können jetzt natürlich fragen, warum es keine kluge Frau war, die diesen Weg gegangen ist. Vielleicht war es ja eine kluge Frau. Ich habe nur eine alte Geschichte nacherzählt. Und alte Geschichten im Yoga und im Buddhismus handeln meistens von Männern. Heutzutage sind es aber überwiegend Frauen, die diesen Weg gehen. Deshalb müsste eine heutige Geschichte sicherlich von einer klugen Frau handeln.

Sei du diese kluge Frau. Wofür bist du dankbar?



40. Meditation auf ein Bild

Putalipa war ein Haushälter, der vor etwa tausend Jahren in Indien lebte. Der Begriff Haushälter bedeutet, dass er einem Beruf nachging und eine Familie hatte. Da er aus einer niedrigen Kaste (unteren Schicht) stammte, war das weltliche Leben für ihn schwierig. In seinem Beruf musste er hart arbeiten und verdiente wenig Geld. Er konnte gerade davon seine Familie ernähren. Die Kinder nervten und seine Frau stritt oft mit ihm. Putalipa hatte keine Lust mehr zu seinem Leben. Er sehnte sich nach einem besseren Leben. Aber wie sollte er mit seinen geringen Fähigkeiten ein besseres Leben erlangen?

Da hörte er von Buddha und dem Weg der Erleuchtung. Wer erleuchtet ist, ist von dem Leid der Welt befreit. Er lebt dauerhaft in einer anderen Dimension aus Liebe, Glück und Frieden. Nirvana ist laut Buddha das höchste Glück. Putalipa wünschte sich ein Leben im Nirvana, im Glück der Erleuchtung. Und kaum hatte er diesen Wunsch gedacht, tauchte auch schon ein buddhistischer Guru auf, der bereit war ihm

den spirituellen Weg zu zeigen.

Laut Buddha ist es einem Haushälter kaum möglich die Erleuchtung zu erreichen, weil er zu stark mit weltlichen Energien beschäftigt ist. Für den schnellen Weg zur Erleuchtung braucht man ein Leben in der Ruhe, des intensiven spirituellen Übens und in der Liebe zu allen Wesen. Und vor allem braucht man eine Meditationstechnik, die einen persönlich effektiv zur Erleuchtung bringt.

Der Guru weihte ihn in das Hevajra-Tantra ein und übertrug ihm die dazu notwendige Energie. Er öffnete die entsprechenden Chakren und Energiekanäle. Er gab ihm ein Mantra und ein Bild, auf das er meditieren sollte. Durch das Bild konnte er sich immer wieder mit der Kraft seines Gurus verbinden, also mit dem Erleuchtungsbewusstsein (der Energie) des Guru. Wenn er so mit dem Guru verbunden war, konnte der Guru ihn beständig auf seinem spirituellen Weg über jede räumliche Distanz hinweg führen.

Putalipa verließ seine Familie und wurde ein Yogi. Als Bettelmönch zog er durch Indien. Wie es auch Buddha, sein großes Vorbild, viele Jahre vor ihm praktiziert hatte. Jeden Tag meditierte er auf das Bild, dachte ein Mantra und ging bettelnd von Haustür zu Haustür. Oft zog er sich für längere Zeit in die Abgeschiedenheit zurück und wurde nach zwölf Jahren zu einem Arhat (erleuchteten Heiligen).

Putalipa behielt seine bisherige spirituelle Lebensweise bei, machte seine spirituellen Übungen und erbettelte sich seinen Lebensunterhalt. Eines Tages ging er zum Palast des Königs (der Herrschers in seiner Stadt) und bat um eine kleine Spende. Der König erblickte das Bild von Hevajra, das Putalipa an einer Kette um den Hals gebunden trug. Der König war nicht mit dem Bild einverstanden. Vermutlich war er ein Hindu und Putalipa war ein Buddhist. "Wieso tanzt deine Gottheit auf meiner Gottheit?", fragte ihn der König. "Meinst du, dass deine Gottheit stärker ist als meine Gottheit?"

Putalipa bot dem König einen Wettstreit an. Er bat den König ein Bild zu malen, in dem die Gottheit des Königs auf seiner Gottheit tanzt. Das tat der König. In der Nacht meditierte Putalipa auf das Bild des Königs und am nächsten Morgen waren die Gottheiten vertauscht. Hevajra tanzte auf Shiva. Und Shiva tanzte nicht mehr auf Hevajra. Das Wunder überzeugte den König und er wurde auch ein Buddhist. Und mit ihm sein ganzes Reich.

Vertiefen wir diese Geschichte noch etwas. Ich bin ein Anhänger der Einheit aller Religionen. Alle Religionen sind Wege zur Erleuchtung. Vom Kampf der Religionen untereinander halte ich nichts. Die Religionen sollten friedlich miteinander leben und jedem Menschen seinen Weg lassen. Mein Ende der Geschichte ist deshalb etwas anders.

Der König war ein Verehrer von Shiva und Kali. Im Hinduismus tanzt Kali auf Shiva.

Vermutlich ist aus diesem Bild das Hevajra-Tantra entwickelt worden. Die Bilder ähneln sich sehr. Kali können wir mit dem Begriff "Leben" übersetzen. Shiva muss sich dem Willen des Lebens völlig unterordnen, damit er zur Erleuchtung kommen kann. Er muss sein Ego, seine Anhaftungen an äußere Dinge, völlig loslassen, um in eine Einheitssicht der Dinge zu erwachen. Er muss es lernen positiv mit dem Leben zu tanzen. Positiv mit dem Leben zu tanzen bedeutet alle Ereignisse des äußeren Lebens für seine innere Entwicklung zu nutzen. So verstehe ich auch das Hevajra-Tantra. Es gibt uns die Kraft in allen Situationen konsequent unseren spirituellen Weg zu gehen. Durch Putalipa begriff der König den tieferen Sinn der Geschichte von Shiva und Kali. So konnte auch er zur Erleuchtung gelangen.

Eine zweite große Frage drängt sich bei dieser Geschichte auf. Kann es sein, dass es wirklich Wunder auf dem spirituellen Weg gibt? Ich glaube nicht, dass Putalipa die Figuren auf dem Bild vertauschen konnte. Aber er konnte mit seinem Geist auf den König einwirken. Und er konnte dem König spirituelle Kraft übertragen, seine Chakren öffnen und seine Erleuchtungsenergie zum Fließen bringen. Er konnte also den Weg des Königs zur Erleuchtung ebnen und unterstützen. Gehen musste der König den Weg natürlich alleine. Er musste an seinem Geist arbeiten und jeden Tag die dazu notwendigen Übungen machen. Es heißt, dass ohne einen Guru kaum jemand die Erleuchtung erreicht. Aber mit der Hilfe eines erleuchteten Gurus ist alles möglich.

Wikipedia: Hevajra (tib.: kye rdo rje) ist die Hauptgottheit des nach ihm benannten Tantra, des Hevajra-Tantras, das zu den Schriften des Vajrayâna gehört. Der uns heute vorliegende Text wurde gegen Ende des achten Jahrhunderts n. Chr. in Indien zusammengestellt und einige Zeit später ins Tibetische und Chinesische übertragen. Die Zielsetzung des Tantra ist identisch mit der der buddhistischen Lehrreden (sûtra): die Befreiung aus dieser Welt, dem samsâra – jedoch sind die dazu verwandten Mittel vermehrt: nicht allein ethisches Verhalten (die fünf Silas), Weisheit und Meditation werden eingesetzt, sondern auch Rituale, bildliche Meditationen, Mantras, Mandalas, Initiationen und Magie.



41. Durch positives Denken ins Glück

Dokaripa lebte in der Hölle. Er lebte in der Hölle seiner eigenen Gedanken. Er dachte negativ, handelte negativ und erntete negative Ergebnisse. Vor allem erntete er negative Gefühle. Er lebte beständig in Gefühlen von Wut, Neid, Sucht, Trauer, Angst und Depression.

Auch äußerlich ging es ihm nicht gut. Er war in seinem Beruf gescheitert. Er war in seinen Beziehungen gescheitert. Er hatte keine Freunde, kein Geld und fristete als Bettler sein Dasein. Er lebte von dem Geld seiner Mitmenschen. Am schlimmsten aber war es, dass ihn seine Mitmenschen als Versager sahen und verachteten.

Dokaripa wünschte sich ein glückliches Leben. Er wollte seiner äußeren und inneren Hölle entkommen. Das war sein großer positiver Gedanke. Und wo ein positiver Gedanke ist, folgt eine positive Tat und ein positives Karma. Der positive Gedanke muss nur stark genug sein, man muss an ihn glauben und alles in seiner Macht Stehende tun, um den Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen.

Dokaripa hatte sogar noch einen zweiten positiven Gedanken. Er wünschte, dass auch seine leidenden Mitmenschen ein besseres Leben haben. Er wünschte letztlich allen Menschen Glück. Er wünschte eine Welt der Liebe, der Fülle und des Glücks.

So ein Gedanke zieht unweigerlich einen spirituellen Meister an. Ein erleuchteter Meister spürt seine Mitmenschen über jede räumliche Distanz. Ist der Schüler bereit, taucht der Meister auf. Das ist ein spirituelles Gesetz.

Und so geschah es auch bei Dokaripa. Plötzlich stand ein Yogi vor ihm. Äußerlich erschien er auch ein Bettler zu sein. Aber er hatte ein inneres Strahlen im Gesicht. Er war umgeben von einer Aura aus Liebe, Frieden, Glück und Wahrheit. Dokaripa hatte

sofort Vertrauen zu ihm. Er hätte ihm auch gerne von seinem Essen abgegeben. Aber leider hatte er selbst nichts zu essen.

Das störte den Yogi nicht. Er war bereit ihm sein Wissen kostenlos als Geschenk zu geben. Er verlangte von Dokaripa nur, dass er ebenfalls die spirituelle Weisheit an seine Mitmenschen weitergibt. Dazu war Dokaripa gerne bereit. Er war bereit als Bodhisattva für das Wohl aller Wesen zu leben.

Daraufhin übertrug ihm der Yogi seine spirituelle Kraft und gab ihm eine Technik, mit der er von der Hölle in den Himmel kommen konnte. Er lehrte es Dokaripa erfolgreich seine negativen Gedanken zu besiegen. Wenn ein negativer Gedanke auftauchte, sollte Dokaripa ihn sofort durch einen positiven Gedanken ersetzen. Dabei durfte er kreativ sein. Er sollte genau spüren, welcher positive Gedanke ihm im Moment hilft.

Falls er keinen positiven Gedanken finden konnte, sollte er einfach den negativen Gedanken stoppen. Wird ein negativer Gedanke gestoppt, können keine negativen Gefühle und keine negativen Taten entstehen. Allein durch diese Technik verwandelt ein Mensch seinen Geist und sein äußeres Leben im Laufe der Zeit völlig.

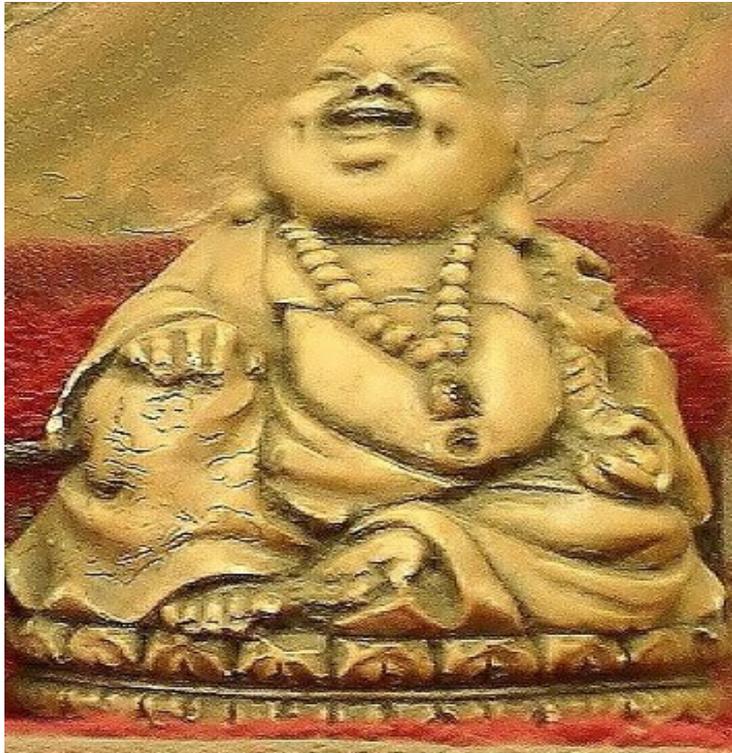
Ohne negative Gedanken können keine negativen Gefühle entstehen. Aber ein Mensch ist nicht perfekt. Falls bei Dokaripa doch negative Gefühle wie Wut, Trauer, Angst oder Sucht auftauchten, sollte er sie einfach nur beobachten, darauf meditieren und sie sich innerlich ausleben lassen. Dann würden sie von alleine nach einiger Zeit zur Ruhe kommen.

Dokaripa sollte alle äußeren Formen und Erscheinungen in seine meditative Ruhe auflösen. Dazu sollte er die Erscheinungen sich als Geldstücke vorstellen, die in dem unendlichen Raum seiner Bettelschale, also in dem unendlichen Raum des Lebens, verschwinden. Einfach dadurch, dass er sie innerlich loslässt. Er sollte an keinen äußeren Erscheinungen anhaften oder sie innerlich ablehnen. Er sollte einfach nur positiv mit dem Leben fließen. Und falls er Hilfe bräuchte, sollte er an seinen Meister denken. Dann würden sich alle Umstände immer wieder positiv entwickeln.

Dokaripa bedankte sich für das spirituelle Wissen und begann sofort fleißig zu praktizieren. Als Bettler hatte er viel Zeit zum spirituellen Üben. Bereits nach drei Jahren lösten sich die negativen Strukturen in seinem Geist auf. Seine innere Hölle verschwand und er gelangte in den inneren Himmel. Plötzlich entstanden von alleine fast nur positive Gedanken in seinem Geist. Er lebte überwiegend in Gefühlen von Liebe, Frieden und Glück. Er hatte das Licht der Erleuchtung in sich und strahlte Licht aus.

Das bemerkten auch seine Mitmenschen. Die erste Veränderung bestand darin, dass sie ihm gerne Geld in seine Bettelschale legten. Nach einiger Zeit hatte er so viel Geld bekommen, dass er einen guten Beruf erlernte, durch den er sein spirituelles

Wissen an seine Mitmenschen weitergeben konnte. Und auch hier war er erfolgreich, weil sich die Menschen in seiner Gegenwart wohl fühlten. So fand er schließlich auch eine Frau und lebte glücklich und in Fülle bis an das Ende seiner Tage. Und nach seinem Tod stieg er ins Paradies auf und konnte weiter sein Glück im Jenseits genießen.



42. Die Geschichte vom Paradiesapfel

Ich hatte heute morgen einen verrückten Traum. Ich sah mich in einer großen Gruppe von Menschen. Ich wollte ihnen den Weg des positiven Denkens zeigen. Ich wusste aber nicht wie. Ich saß einfach nur in der Mitte der Gruppe. Die Menschen fingen an zu reden. Sie waren überwiegend negativ drauf. Sie hatten negative Gedanken und aus ihren Mündern kamen negative Worte. Nach kurzer Zeit waren die Menschen so von sich genervt, dass die Hälfte der Menschen den Saal verließ.

Dadurch lichteten sich die Reihen und die Energie wurde besser. Die Menschen fingen an mich zu bemerken und waren gespannt, was ich ihnen erzählen würde. Mein Kopf war selbst ziemlich konfus. Also beschloss ich mit einer fünfminütigen Meditation zu beginnen. Alle Menschen sollten fünf Minuten einfach nur da sitzen und ihre Gedanken stoppen. So kamen sie in sich zur Ruhe.

Und plötzlich gab es einen großen energetischen Umschwung. Ich war im Glück. Durch die innere Ruhe entstand in mir Glück. Und mit mir in allen Teilnehmern meiner Gruppe. Denn wir waren energetisch alle verbunden. Ich erkannte, dass ich verantwortlich war für das Energiefeld der Gruppe. Wenn ich meinen Geist positiv ausrichtete, wirkte sich das auf die ganze Gruppe aus.

Ich erkannte, dass ich grundlegend die Wahl hatte, mich für das Unglück oder das Glück zu entscheiden. Durch meine Gedanken bestimmte ich meine innere Energie und mein allgemeines Lebensgefühl. Ich konnte negative Gedanken denken und dadurch mich und meine Umwelt unglücklich machen. Ich konnte positive Gedanken denken und dadurch mich und meine Mitmenschen glücklich machen. Die äußeren Umstände meines Lebens konnte ich nur begrenzt beeinflussen. Aber ich konnte bestimmen, wie ich gedanklich und emotional darauf reagiere.

Als ich mir bewusst wurde, dass ich die Wahl hatte, fiel die Entscheidung leicht. Ich bevorzugte den Weg der Gesundheit, des Friedens, der Liebe und des inneren Wohlfühlens. Menschen, die innerlich glücklich sind, leben nach den aktuellen Forschungsergebnissen zehn Jahre länger. Und sie leben besser, gesünder und liebevoller. Sie haben bessere Beziehungen und sind beruflich erfolgreicher. Menschen die negativ denken, werden neunmal so oft krank wie ihre positiven Mitmenschen. Menschen die negativ denken, zerstreiten sich oft mit ihren Mitmenschen und leben in einer ewigen Welt aus Leid, Kampf und Krieg.

Der erste Schritt in ein glückliches Leben ist es innerlich zur Ruhe zu kommen. Durch die innere Ruhe verwandelt sich der Mensch. Innere Verspannungen lösen sich auf und es entstehen Gesundheit und inneres Glück. Um in die Ruhe zu kommen, reicht eine kleine tägliche Meditation aus. Wir setzen uns einfach hin, beobachten unsere Geist, stoppen unsere Gedanken und lassen alle Anhaftungen an äußere Dinge los. Wir haften weder an den Freunden noch an dem Leid des Lebens an. Wir nehmen die Dinge so an wie sie sind. Wir fließen einfach positiv mit dem Leben. Wir leben in der Ruhe und aus der Ruhe heraus. Wir leben wie ein Buddha in einer Welt aus Chaos.

Wie lebt ein Buddha in einer Welt aus Chaos? Er ruht in sich, betrachtet seine leidenden Mitmenschen voller Liebe und Mitgefühl. Er betrachtet alle Probleme voller Liebe und Mitgefühl. Er hilft, wo er helfen kann. Er löst

Probleme, wo es möglich ist. Und verweilt ansonsten in seiner Ruhe und im Frieden. So bewahrt er seine Erleuchtungsenergie. So kommt er in seine Erleuchtungsenergie.

Ein Buddha lebt aber nicht nur in der Ruhe und in der Liebe. Er lebt auch im Positiven. Er lebt in der Mitfreude. Er lacht mit den Menschen, denen es gut geht und die glücklich in ihrem Leben sind. Er sieht auch die Elemente der Freude, die es auf der Welt gibt. Sein Geist ist insgesamt im Positiven konzentriert. Das grundlegend Positive in der Welt ist es, dass wir in dieser Welt den Weg der Erleuchtung gehen können. Wir können uns für ein Leben im Frieden, in der Liebe und im Glück entscheiden. Wir können als Buddha leben. Jeder hat die Buddhanatur in sich. Wir müssen uns nur von unseren inneren Verspannungen und Energieblockaden befreien.

Dazu gibt es eine grundlegende Übung. Wir betrachten unsere Welt als Paradies. Wir üben es immer wieder in die Paradiessicht zu kommen. Wir sehen uns als einen Buddha, der im Paradies lebt. Wir sehen uns als Buddha Amitabha in seinem Paradies Sukhavati. Das Paradies Amitabhas ist ein Reines Land. Alles ist so richtig wie es ist. Alles ist gut so wie es ist. Durch die Paradiessicht unserer Außenwelt entsteht in uns Glück. Und durch unserer inneres Glück entsteht eine Paradiessicht der Welt. Beides hängt zusammen und beides verstärkt sich gegenseitig. Ein Erleuchteter hat auch eine Erleuchtungssicht der Welt. Diese Sicht nennt sich Nirwana. Nirwana bedeutet Leere (Egolosigkeit) und Einheit (Fülle, Glück, Einheitsbewusstsein). Buddha erklärte, dass das Nirwana das höchste Glück ist. Im Nirwana zu leben ist der tiefere Sinn des Lebens.

Eine Paradiessicht erhalten wir durch die tägliche Besinnung auf das Positive. Grundlegend ist die Übung der Dankbarkeit. Wir sind dankbar für das Gute in unserem Leben. Wir zählen jeden Tag die Punkte in unserem Leben auf, die gut und schön sind.

Nun gibt es aber auch das Leid auf der Welt und in unserem Leben. Wie gehen wir damit um? Es ist ungünstig, dass Leid zu verdrängen. Das wird häufig dem positiven Denken vorgeworfen. Wenn wir die Probleme verdrängen, können wir sie nicht lösen. Wenn wir Emotionen wie Wut, Trauer, Angst und Sucht unterdrücken, dann führt das zu inneren Verspannungen, die unsere Erleuchtungsenergie blockieren. Emotionen müssen ausgelebt werden. Probleme müssen gelöst werden. Das darf uns aber nicht daran hindern

grundsätzlich in unserem Erleuchtungsbewusstsein und in unserer guten Energie zu bleiben.

Hilfreich ist die Geschichte vom Paradiesapfel. Der Meister hielt einen Apfel in der Hand, der einige faule Stellen hatte. Insgesamt war der Apfel aber schön anzusehen. So ist es auch mit der Welt und unserem Leben. Die Schüler des Meisters konzentrierten sich auf die faulen Stellen und machten sich dadurch innerlich unglücklich. Der Meister verankerte seinen Geist in der Ganzheit, im überwiegend Positiven, und lebte dadurch im Erleuchtungsbewusstsein, in einem Paradiesbewusstsein seiner Welt. Auch wenn er manchmal Emotionen wie Wut und Trauer spürte. Aber sie beeinträchtigten ihn nicht in der Tiefe seines Bewusstseins. Weil er letztlich immer in der Ruhe, der Liebe und im Glück blieb.

43. Wie wir uns schnell mit Energie aufladen können

Kamparipa war ein Schmied. Er schmiedete Hufeisen, Pflüge und Schwerter. Er schmiedete alles, was die Menschen vor tausend Jahren in Indien brauchten. Von dem Ertrag seiner Arbeit konnte er gerade seine Familie ernähren. Er arbeitete Tag für Tag und wurde doch nicht reich dabei. Kamparipa war nicht zufrieden mit seinem Leben.

Eines Tages klopfte ein Bettler an seine Tür und bat um etwas zu essen. Da der Schmied ein gutes Herz hatte, ließ er den Bettler köstlich bewirten. Der Bettler war aber in Wirklichkeit ein erleuchteter Guru. Er bevorzugte es nur unauffällig in der Menschenwelt zu leben.

Die gute Tat des Schmiedes berührte das Herz des Gurus. Wer Gutes tut erntet ein gutes Karma. Bereits eine kleine gute Tat kann etwas Großes bewirken, wenn sie im richtigen Moment auf den richtigen Menschen trifft. Der Guru beschloss Kamparipa in den Weg der Erleuchtung einzuweihen. Er fragte den Schmied, ob er gerne glücklich und zufrieden in seinem Leben wäre. Das wollte der Schmied gerne sein. Der Guru meinte, dass sie dann einen für den Schmied geeigneten spirituellen Weg finden müssten.

Der Schmied musste seine Familie ernähren und konnte kein freies Leben als Yogi führen. Er konnte nur einen spirituellen Weg gehen, den er bei seiner Arbeit praktizieren konnte. Zuerst probierte es der Guru mit einem Mantra. Er

riet dem Schmied ein Mantra bei der Arbeit zu sprechen und sich konsequent im positiven Denken zu üben. Der Schmied war ein großer und starker Mann. Aber er wurde leicht zornig. Seine Aufgabe war es deshalb durch ein Mantra seinen Zorn zu überwinden und alle täglichen Probleme mit Gelassenheit zu ertragen. Immer wenn Zorn und Ablehnung in ihm entstanden, sollte er sein Mantra denken.

Zu seinen Mitmenschen sollte er freundlich und liebevoll sein. Er sollte immer positiv bleiben und alle gut behandeln. Selbst Menschen, die er nicht mochte, sollte er nicht aus seiner Liebe ausschließen. Er sollte sich als Bodhisattva sehen, der allen Menschen Gutes tat und ihnen auf dem spirituellen Weg half. Das praktizierte der Schmied drei Jahre. Er wurde ruhiger und friedlicher. Seine negativen Gedanken wurden weniger. Aber der große Durchbruch ins Glück gelang ihm nicht.

Nach drei Jahren kam der Guru wieder. Er gab ihm jetzt eine zweite Technik. Er lehrte ihn den Weg der Meditation. Beständige Gedankenarbeit und Meditation sind für die meisten Menschen der Hauptweg zur Entwicklung von innerem Frieden und Glück. Da der Schmied sich bei der Arbeit bewegen musste, konnte er nicht ruhig in der Meditation verweilen. Er brauchte eine dynamische Meditation.

Der Guru lehrte ihn die Feueratmung, die auch Blasebalgatmung genannt wird. Wie der Blasebalg Luft zu seinem Schmiedefeuer blies, so sollte der Schmied durch seine Bauchmuskeln seinen Körper mit Energie aufladen. Wenn der Körper mit Energie aufgeladen war, sollte er eine Zeitlang ruhig weiter arbeiten und seinen Geist in einer ruhigen Meditation halten. Er sollte nichts denken und sich einfach nur auf seine Arbeit konzentrieren.

Die Blasebalgatmung ist eine wichtige Technik im Yoga. Mein Meister Vishnudevananda kam damit zur Erleuchtung. Aber sie ist nicht einfach zu erlernen. Bei mir entstand sie zufällig in der Meditation. Mein Körper wollte eine innere Verspannung auflösen und brauchte dazu spirituelle Energie. Und plötzlich fing ich an spontan etwa fünfzehn Minuten die Feueratmung zu praktizieren. Und zwar auf die richtige Weise, weil sie aus der Weisheit meines Körpers heraus entstand.

Wir können uns die Dinge so vorstellen: In der Luft gibt es Sauerstoff und spirituelle Energie. Normalerweise atmen wir den Sauerstoff ein und ziehen

ihn durch die Lunge in den Körper. Die spirituelle Energie fließt mit dem Atem rein und wieder raus. Damit die spirituelle Energie im Körper bleibt, müssen wir uns mit dem Geist auf eine bestimmte Körperstelle konzentrieren. Dann sammelt sich die Energie dort an. Wenn die Energiekonzentration groß genug ist, können wir damit Verspannungen auflösen und die Glücksenergie zum Fließen bringen. Je schneller wir atmen, desto schneller wird ein Körperbereich mit Energie aufgeladen.

Das Problem besteht nun darin, dass uns schwindlig wird, wenn wir zu viel Sauerstoff einatmen. Wir müssen die Kunst vollbringen, viel spirituelle Energie und wenig Sauerstoff einzuatmen. Das können wir durch die Atemtiefe und die Atemgeschwindigkeit regulieren. Es ist aber nicht einfach zu erlernen. Deshalb gibt es auch noch die Technik des ruhigen Atmens. Wir atmen ganz normal und konzentrieren uns nur beim Atmen auf einen bestimmten Körperbereich. Wir atmen die Energie bewusst dort hin. Auch so können wir innere Verspannungen auflösen.

Das praktiziert zum Beispiel der bekannte tibetische Meister Mingyur Rinpoche. Er spürt seinen ganzen Körper durch. Er konzentriert sich auf die Bereiche, wo er Energieblockaden entdeckt. So bringt er immer wieder seine Erleuchtungsenergie in Schwung. Ich mache das so ähnlich. Ich denke dabei nur meistens zusätzlich zur Feueratmung noch ein Mantra verbunden mit einer Visualisierung.

Diese Techniken funktionieren bei mir gut, weil ich meine innere Energie spüren und sie so lenken kann. Für Anfänger auf dem spirituellen Weg reicht die bewusste Hinatmung oder der Bodyscan aus. Beim Bodyscan spürt man einfach jeden Tag seinen Körper durch und konzentriert sich nacheinander eine kurze Zeit auf die einzelnen Körperteile. Dadurch werden sie mit Energie aufgeladen, Verspannungen lösen sich und Wohlgefühl tritt ein.

Der Schmied jedenfalls erlernte von seinem Guru die Feueratmung. Damit reinigte er in den nächsten drei Jahren seinen Körper von seinen Verspannungen. Und plötzlich begann die spirituelle Energie zu fließen und der Schmied war im Licht. In ihm war das Licht der Erleuchtung und er strahlte Licht aus. Er lebte in einer Wolke aus Glücksenergie. Er war von da an sehr zufrieden mit seinem Leben. Durch die Feueratmung hatte er immer genug Energie für seinen Beruf. Er konnte sich jederzeit mit Kraft und innerem Glück aufladen und so alle Herausforderungen seines Lebens gut bewältigen.

44. Virupa rettet die Schwarzmagier

Virupa lebte vor 1200 Jahren im Königreich Bengalen. Bereits als Kind wurde er Mönch. Zwölf Jahre praktizierte er fleißig die vielen Rituale und Gebete in seinem Kloster. Aber er kam spirituell nicht voran. Aus Wut warf er seinen Rosenkranz ins Klo. Er begann über seinen spirituellen Weg nachzudenken. Er überlegte, warum er keinen spirituellen Fortschritt machte. Er spürte in sich hinein und erkannte, dass er immer nur formal praktiziert hatte. Er hatte streng alle Regeln befolgt, aber nicht gespürt, was er wirklich brauchte.

Ab jetzt überlegte er bei jeder spirituellen Übung genau wie er sie praktizieren musste, damit sie bei ihm wirkte. Nach weiteren zwölf Jahren im Kloster kannte er seinen Geist genau und wusste, was ihm gut tat. Aber zur Erleuchtung gelangte er nicht. Er beschloss das Kloster zu verlassen und seinen eigenen spirituellen Weg zu gehen. Er erfüllte sich alle Wünsche, auf die er im Kloster verzichten musste. Er hatte viel Sex, trank Alkohol und aß Fleisch.

Er lebte genau sich selbst. Dadurch entspannte er sich innerlich. Ein großer Druck fiel von ihm ab. Und plötzlich begann die spirituelle Energie in ihm zu fließen. Er spürte Frieden, Glück und Energie in sich. Virupa war begeistert. Er lebte als freier Yogi und machte weiterhin die Übungen, die er als Mönch gelernt hatte. Aber er machte sie auf seine Art. Nach einigen Jahren der intensiven spirituellen Praxis verwirklichte er die Erleuchtung. Im Laufe der Jahre erwarb Virupa große spirituelle Kräfte. Diese Kräfte nennt man Siddhis. Da Virupa das Bodhisattva Gelöbnis abgelegt hatte, nutzte er seine besonderen Fähigkeiten, um seinen Mitmenschen auf dem spirituellen Weg zu helfen.

Bei seinen Wanderungen durch das Land traf er auf eine Gruppe von Schwarzmagiern. In heutigen Worten würde man sie als Satanisten bezeichnen. Die Schwarzmagier verehrten das Böse und praktizierten grausame Rituale, um ihre spirituelle Kraft zu vergrößern. Es gibt viele verschiedene Richtungen im Satanismus. Es gibt die Satanisten, die an den Teufel als reale Wesenheit glauben. Sie opfern ihrem Gott oder ihrer Göttin, um ihn dadurch gnädig zu stimmen und um ihre Wünsche erfüllt zu bekommen. Es gibt in vielen Religionen der Welt die Praxis des Opfern.

Meistens werden Tiere oder Lebensmittel geopfert. Aber es wird auch von Menschenopfern berichtet.

Die heutigen Satanisten in Deutschland bezeichnen sich als Atheisten und behaupten, dass sie nicht an den Teufel als reales Wesen glauben. Sie glauben eher an das Ego. Sie verehren die totale Freiheit. Sie glauben, dass man sich dann selbst verwirklicht, wenn man auch das Böse in sich auslebt. Der heutige Satanismus erscheint als eine Art Spiel und ist deshalb für viele Jugendliche sehr attraktiv. Aber er ist ein Irrweg. Alle Wege des übertriebenen Egos enden letztlich im inneren Unglück.

Der Weg des größten Glücks ist der Bodhisattva-Weg, auf dem man Erleuchtung und umfassende Liebe miteinander verbindet. Wobei es auch auf diesem Weg die große Gefahr gibt, dass man sich im formalen Üben verläuft. Man muss genau spüren, was man braucht. Insofern hat auch der Satanismus seine positiven Anteile. Man sollte seine Schattenseiten nicht verdrängen. Man sollte genau hinsehen und sie auf die richtige Weise leben. Man sollte seine Wut, Trauer, Ängste und Süchte aber so ausleben, dass sie den Mitwesen nicht schaden und sich im Laufe der Zeit auflösen. Dann erwacht man in die Buddhanatur des Menschen, die aus Frieden, Liebe und Glück besteht.

Erleuchtung ist der Weg der wahren Selbstverwirklichung und nicht der Satanismus. Buddha hat Mara (den Teufel) unter dem Bodhibaum besiegt, in dem er alle Anhaftungen an Freude und Leid überwunden hat. Er streckte in der Meditation eine Hand zur Erde, die Erleuchtungsenergie (Kundalini) erwachte und erfüllte Buddha mit Frieden und Glück. Buddha erkannte, dass das Nirwana (der Zustand der Egolosigkeit) das höchste Glück ist.

Die Schwarzmagier fingen Virupa und wollten mit ihm ein Menschenopfer zelebrieren. Sie fesselten ihn mit Zaubersprüchen und machten ihn betrunken. Sie dachten, er wäre jetzt ein willenloses Opfer für ihr grausames Ritual. Aber als sie ihre Messer zückten, um ihn zu töten, da lachte Virupa laut auf und überwand dank seiner spirituellen Kraft ihre Magie und ihren Alkohol. Die Schwarzmagier waren beeindruckt. Sie wollten auch eine so große Kraft wie Virupa haben. Dadurch wurden sie empfänglich für den Weg der Erleuchtung. Virupa erklärte ihnen den Weg des tantrischen Buddhismus und nahm ihnen das Bodhisattva Gelöbnis ab. Ab jetzt verzichteten sie darauf andere Wesen

für ihre Opferrituale zu töten und verwendeten ihre spirituellen Kräfte nur dazu Gutes zu tun.

Sie gingen den Weg der Erleuchtung und wirkten für eine Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks. Dadurch löste sich ihr schlechtes Karma auf, das durch ihre schlechten Taten entstanden war. Schlechtes Karma muss sich nach den Gesetzen des Kosmos realisieren. Wer anderen Schlechtes tut, auf den kommt Schlechtes zu. Die Magier mussten viele Schwierigkeiten auf ihrem Weg erdulden. Aber schlechtes Karma wird auch durch gute Taten abgemildert oder sogar ganz aufgelöst. Der Bodhisattva-Weg ist der beste Weg, um schlechtes Karma zu überwinden und gutes Karma aufzulösen. Langfristig ernteten die Magier das beste Schicksal, das ein Mensch erhalten kann. Das Schicksal als Erleuchteter zu leben und nach dem Tod ins Licht (Paradies, Nirwana) aufzusteigen.

45. Yoga gibt uns Gesundheit, Kraft und inneren Frieden

Der Begründer des Hatha-Yoga war Matsyendra (auch Minapa genannt). Er lebte im 6. Jahrhundert in Bengalen. Er wird auch im Buddhismus verehrt. Im Buddhismus gilt Matsyendra als Bodhisattva, der für das Glück aller Wesen wirkte.

Matsyendra war ein Fischer. Er soll sich in einen Fisch verwandelt oder in einem (Wal) Fisch gegessen haben. Dadurch konnte er den Yoga-Gott Shiva belauschen, als dieser seiner Frau Parvati die Geheimnisse des Tantra-Yoga erklärte. Der Fisch ist ein Symbol für die innere Stimme. Matsyendra hatte Kontakt zu seiner inneren Stimme, zur Stimme seiner inneren Weisheit. Vermutlich saß er als Fischer lange ruhig in seinem Boot im Meer. Durch das lange Sitzen in der Ruhe dachte er viel über sich nach. Er entwickelte ein Gespür für die spirituelle Energie, die man als Energie-Meer beschreiben kann. Matsyendra entdeckte, dass bestimmte Körperhaltungen günstig für die Entwicklung der Energie waren. Er praktizierte sie zwölf Jahre und gelangte so zur Erleuchtung.

Sein Hauptgeheimnis war, dass er stets in engem Kontakt mit seinem inneren Gespür seinen spirituellen Weg ging. Er spürte genau, was er jeweils brauchte, was ihm gut tat und was ihn spirituell voran brachte. Der Hatha-Yoga besteht

aus vielen verschiedenen Elementen. Er besteht aus Körperhaltungen, Atemübungen, Meditationstechniken, dem Tantra-Yoga und dem Kundalini-Yoga. Die Lehren von Matsyendra wurden später in der Hatha-Yoga-Pradipika aufgeschrieben. Darin heißt es, dass mit dem Hatha-Yoga alle Krankheiten geheilt werden können. Die Energie kann verstärkt, innerer Frieden erlangt und die Erleuchtung erreicht werden. Für viele Menschen im Westen ist der Hatha-Yoga eine wichtige Technik der Entspannung und der Gesunderhaltung des Körpers.

Der ursprüngliche Yoga in Indien bestand aus Atemübungen, Meditation und Gedankenarbeit. Diese Techniken hat auch Buddha praktiziert. Etwa tausend Jahre nach Buddha wurden dann die Körperübungen entdeckt. Sie erweiterten den traditionellen indischen Yoga und den Buddhismus (Vajrayana). Zur Inspiration gibt es einige Zitate aus der Hatha-Yoga-Pradipika:

In einem gut regierten Land, wo Frieden herrscht und es genug Nahrung gibt, soll der Yogi in einer abgeschiedenen Hütte leben und Yoga praktizieren. Ausdauer, Mut, Entschlossenheit, spirituelles Wissen, fester Glaube und sparsamer Umgang mit anderen Menschen nutzen dem Yoga.

Asanas (Körperübungen), Kumbhakas (Atemübungen), Mudras (Handhaltungen) und Meditation (auf die innere Energie, das Licht, den inneren Ton) sind die Grundübungen des Hatha-Yoga. Die Feueratmung (Kapalabhati) verstärkt die innere Energie. Wer in einer Beziehung lebt, kann auch Tantra-Yoga praktizieren. Kundalini-Yoga öffnet das Tor zur Selbstbefreiung.

Durch eine Verringerung der Sinneseindrücke und durch eine Zunahme der spirituellen Energie kommt das Denken zur Ruhe. Der Yogi erlangt inneren Frieden und Glück. Wenn das Denken ganz zur Ruhe gekommen ist, geht das Selbst im höchsten Selbst (Nirwana) auf. Diese Harmonie heißt Samadhi (Erleuchtung).

Wikipedia: Um Matsyendra und seine Schüler ranken sich viele Legenden. Vieles spricht dafür, dass er um das Jahr 600 nach Nepal kam. Er war ein Fischer in Bengalen und lebte auf der Insel Chandradvipa ("Mondinsel"). Seit seiner ersten Erwähnung im 10. Jahrhundert, genießt Matsyendra große Verehrung. In Nepal, wo er von den Buddhisten als Avalokiteshvara verehrt

wird, gilt er als Schutzgott des Landes, dem jedes Frühjahr ein Wagenfest gefeiert wird, bei dem um reichlich Regen für die Saat gebeten wird.

46. Der Jungbrunnen

Es war einmal ein Mann, der verlor mit zunehmendem Alter seine innere Energie. Er hatte zu viel und lange in seinem Leben gearbeitet. Er war körperlich und geistig erschöpft. Er ging zu einem Yogi und fragte, was er tun könne. Der Yogi gab ihm den Weg der fünf Grundsätze der Gesundheit.

Als erstes sollte sich der Mann gesund ernähren. Er sollte viel Obst, Gemüse und andere gesunde Sachen essen. Er sollte weitgehend auf Fleisch, Alkohol und Zigaretten verzichten. Das fiel dem Mann sehr schwer, weil er Fleisch und Alkohol liebte. Aber seiner Gesundheit zuliebe stellte er seine Ernährung völlig um. Gesundheit ist ein wichtiges Gut im Leben. Dafür lohnt es sich viel zu tun.

Als zweites machte der Mann jetzt jeden Tag Sport. Er ging spazieren, joggte und praktizierte Yoga. So wurde sein Körper fit, stark und beweglich. Seine innere Energie nahm zu.

Als drittes achtete der Mann auf seine Gedanken. Er versuchte sich nicht in negativen Gedanken und Gefühlen zu verlieren. Das hatte ihm viel Kraft geraubt. Stattdessen pflegte er positive Gedanken, las positive Bücher und sah positive Filme. Jeden Tag begann er mit einem positiven Tagesvorsatz und am Abend dachte er noch einmal über den Tag nach.

Als viertes meditierte der Mann jeden Tag. Er begann mit einer Muskelanspannung und Muskelentspannung. So konnte er viele Verspannungen in seinem Körper auflösen. Als nächstes ging er zum Bodyscan über. Er konzentrierte sich nacheinander auf seine Füße, seine Beine, seine Arme, seine Hände, seinen Kopf, seinen Brustkorb und seinen Bauch. Das brachte ihn gut zur Ruhe.

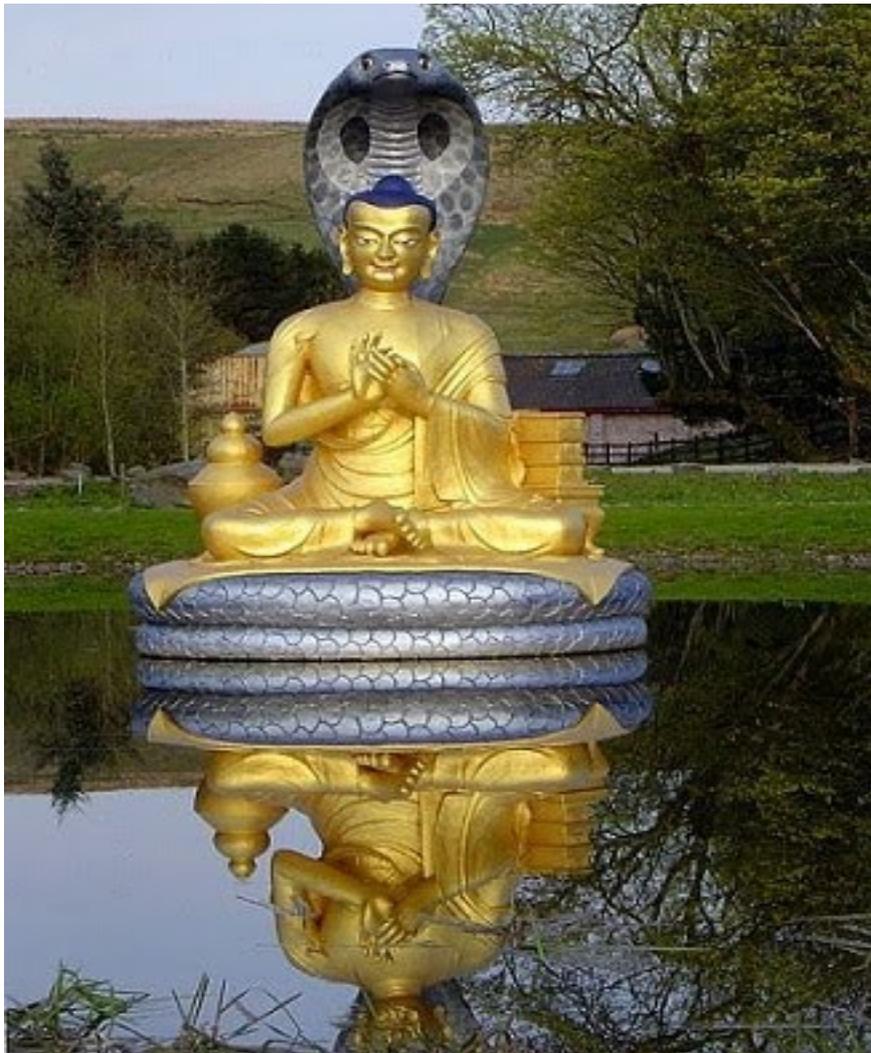
Mit der Zeit entwickelte er ein Gespür für seine inneren Energien. Jetzt praktizierte er die kreative Chakren-Meditation. Er erspürte die 24 Chakren in und um seinen Körper herum. Er konzentrierte sich jeweils kurz auf die einzelnen Energiepunkte und brachte so die Energie in sich zum fließen. Bald wußte er genau, welche Punkte er jeweils aktivieren musste, damit er in einer guten Energie war.

Die bekanntesten Chakren sind das Wurzelchakra (Beckenboden), das Unterbauch-Chakra (eine Handbreit unter dem Bauchnabel), der Solarplexus, das Herzchakra (in der Mitte des Brustkorbs), das Halschakra, das

Stirrachakra und das Scheitelchakra auf der Spitze des Kopfes. Es gibt aber auch Chakren auf der Rückseite des Körpers, in den Händen und in den Füßen. Es gibt Chakren im Kundalini-Kanal im Körper und Chakren um den Körper herum. Die tibetischen Thangkas sind Darstellungen der Chakren. Viele Yogaübungen dienen der Aktivierung der Chakren.

Nachdem der Yogi seine Energie aktivierte hatte, verwendete er sie für das Wohl aller Wesen. Dadurch nahm die Energie nicht ab, sondern zu. Er musste aber immer gut auf sich achten und gut für sich sorgen. Er wusste genau wie lange er arbeiten durfte und wann er eine Pause machen musste. Er erschuf sich ein optimales System der Entwicklung seiner Energie und wuchs immer mehr in seiner spirituellen Kraft.

Die Originalgeschichte handelt von dem Mahasiddhi Rahula, der auf die Silbe A über seinem Kopf meditierte. Allein dadurch gelangte er im Laufe der Zeit zur Erleuchtung und erlangte große innere Kraft. Ähnlich ist die Meditation auf den Buddha Amitabha in einer Sonne im Himmel. Wenn wir dabei das Mantra Amitabha denken, fließt die Energie Amitabhas durch das Scheitelchakra in uns hinein. Wir verwandeln uns im Laufe der Zeit in einen Buddha. Wenn wir dann noch unsere äußere Welt als Reines Land visualisieren (als Paradies, in dem alles gut ist wie es ist), dann nimmt unsere Energie noch mehr zu. Und wenn wir diese Energie an alle Wesen weitersenden, dann entstehen Frieden, Liebe und Glück.



47. Nagarjuna, der Meister der Kundalini-Energie

Nagarjuna ist einer der großen Weisheitslehrer im Buddhismus. Bereits als Jugendlicher trat er in ein Kloster ein und wurde Mönch. Da er sehr intelligent war, las er viel und erlangte schnell ein großes Wissen. Doch bald erkannte er, dass ihn Wissen alleine nicht zur Erleuchtung bringt.

Er verließ das Kloster und lebte als freier Yogi. Er praktizierte den Kundalini-Yoga. Er erweckte durch Atemübungen die Kundalini-Energie in seinem Wurzelchakra (in der Erde unter sich) und ließ sie dann durch alle Chakren bis zu seinem Kopf aufsteigen. Wenn die Kundalini-Energie (die Kundalini-Schlange) seinen Kopf erreichte, gab es einen Bewusstseinsumschwung in seinem Kopf. Seine Gedanken kamen zur Ruhe. Nagarjuna wurde friedlich und glücklich. Er war im Licht und lebte im Licht. Nach zwölf Jahren hatte er alle Dämonen in seinem Geist gebändigt. Er gelangte in das erleuchtete Sein. Er lebte friedvoll und glücklich im Hier und Jetzt. Aber auf einer tiefen Ebene war

er nicht zufrieden mit seinem Leben. Ihm fehlte die Liebe in seinem Leben. Er erkannte, dass die Liebe die Essenz des Lebens ist.

Er überlegte, wie er die Liebe in sein Leben bringen konnte. Er beschloss für das Glück und die Erleuchtung aller Wesen zu leben. Das ist die Essenz des Mahayana-Buddhismus. Man nimmt selbst die eigene Erleuchtung nicht so wichtig wie das Glück seiner Mitmenschen. Weil letztlich alles eins ist. Wir sind nicht von unseren Mitwesen getrennt. Ihr Glück ist unser Glück. Ihr Leid ist unser Leid. Deshalb ist es notwendig die eigene Erleuchtung zu übersteigen und als spiritueller Diener aller Wesen zu leben.

Nagarjuna brauchte einen Weg des Helfens, der zu ihm passte. Da er sehr klug war und viel Wissen hatte, beschloss er als spiritueller Lehrer zu leben. Er befreundete sich mit dem König des Landes, gründete eine Universität und schrieb jeden Tag einen kleinen spirituellen Text, um seine Mitmenschen zu erfreuen.

Er entwickelte die Lehre vom mittleren Weg. Aus seiner Sicht besteht der Kosmos aus verschiedenen Ebenen. Er besteht aus der Ebene der materiellen Welt (Samsara, Dualität aus Freude und Leid) und der Lichtwelt (Nirwana, Erleuchtung, Leerheit, ohne Ego). Beide Ebenen sind nicht wirklich voneinander getrennt. In der Erleuchtung erlangt man ein Einheitsbewusstsein. Alles ist eins. Leere ist Form und Form ist Leere.

Die große Kunst ist es in der Erleuchtung (im Licht) zu verweilen und gleichzeitig in der materiellen Welt zu handeln, ohne in das Ego-Bewusstsein abzurutschen und sein inneres Glück zu verlieren. Das gelingt durch den Weg der umfassenden Liebe, den Bodhisattva-Weg. Ein Bodhisattva ruht im Glück der Erleuchtung (Buddha lehrte, dass das Nirwana höchstes Glück ist) und wirkt gleichzeitig egolos für das Glück aller Wesen. Dadurch wächst er immer weiter in seinen spirituellen Fähigkeiten und kommt von der Stufe eines Arhats (Heiligen, Erleuchteten) zu der Stufe eines Buddhas (Meister der spirituellen Kräfte).

Nagarjuna ging diesen Weg und gilt deshalb als der zweite Buddha. Einen ähnlichen Weg zeichnet auch Amitabha auf, das große Vorbild im Amitabha-Buddhismus. Letztlich ist dieser Weg ganz einfach. Wir sollten immer gut für uns und unser eigenes Glück sorgen. Und gleichzeitig vorwiegend für das Glück aller Wesen leben. Wir sollten jeden Tag allen Wesen und der ganzen

Welt Licht senden und jeden Tag eine gute Tat tun. Und wir sollten dabei einen mittleren Weg gehen, der weder uns noch unsere Mitmenschen überfordert.

Wikipedia: Nagarjuna (ca. 2. Jahrhundert) gilt als die erste historisch bedeutende Persönlichkeit im Kontext des Mahāyāna-Buddhismus. Das zentrale Motiv hinter Nāgārjunas Lehrtätigkeit war die „Schule des Mittleren Weges“ (Mādhyamaka). Das Ziel seiner Methodik, die durch eine Zurückweisung von extremen Standpunkten charakterisiert war, lag darin, die buddhistische Lehre wieder als einen konsequenten Weg der Mitte begreifbar zu machen.

Über die Person Nāgārjunas ist so gut wie kein gesichertes Wissen verfügbar. Die innerhalb der buddhistischen Tradition lange nach seinem Tode verfassten Hagiographien sind sehr stark mit Mythen und Legenden ausgeschmückt, und daher in Bezug auf eine Herausarbeitung historisch belegbarer Fakten höchst unzuverlässig. Zu diesen meist pädagogisch gedachten und von großer Verehrung gekennzeichneten Legenden gehören Geschichten, deren Inhalte von Tradition zu Tradition mit leichten Abwandlungen überliefert sind. In einer Erzählung erregt Nāgārjuna durch seine Lehrreden die Aufmerksamkeit eines mythischen Volkes von drachenähnlichen Schlangwesen, den Nāgas (Nils: die Schlange ist ein Symbol für die Kundalini-Energie). Sie laden Nāgārjuna in ihre auf dem Grund des Meeres liegende Heimatwelt ein (Nils: ein Symbol für das Meer der Energie, das uns umgibt) und händigen ihm dort die Prajñāpāramitā-Schriften (Nils: den Weg der Weisheit, der Erleuchtung) aus. Diese Legende spielt auf Bedeutung des Namens „Nāgārjuna“ an, der übersetzt etwa soviel bedeutet wie „weiße Schlange“. Die indische Mythologie verbindet die Farbe Weiß (arjuna) mit Reinheit (Nils: im Licht leben) und das Symbol der Schlange (nāga) mit Weisheit (Nils: Kundalini-Energie, Nagarjuna bedeutet Meister der Kundalini-Energie).

Als annähernd gesichert gilt, dass Nāgārjuna im 2. Jahrhundert n. Chr. als Sohn einer Brahmanenfamilie in der mittelindischen Region Vidarbha im heutigen Bundesstaat Maharashtra zur Welt kam. Vermutlich verbrachte er sein späteres Leben bis zu seinem Tod im in Südindien gelegenen Amaravati. Auf dem Berg Sri Parvata soll Nāgārjuna ein Kloster gegründet und dort unterrichtet haben. Aus verschiedenen Quellen geht hervor, dass Nāgārjuna

vermutlich eine langjährige Freundschaft zu einem Herrscher der Śātavāhana-Dynastie pflegte.

Nāgārjuna warnt davor, die Leerheit mit einer hinter der Welt liegenden „Realität“ zu verwechseln. Man sollte sich davor hüten, sie ihrerseits zum Träger einer Substanz oder gar zum „wahren Wesen“ der Phänomene zu machen. Die Leerheit ist für Nāgārjuna vorrangig im Sinne eines Hilfsmittels zu verstehen. Die höchste Wahrheit kann nicht gesagt werden, man kann nur auf sie hindeuten mittels konventioneller Wahrheit – um sie daraufhin in einer tiefer gehenden, intuitiven Einsicht unmittelbar zu erfahren. Es gibt nichts, was Samsara vom Nirvana, und das Nirvana vom Samsara unterscheidet. Nur derjenige, der nicht zur Weisheitserfahrung der universellen Einheit gelangt ist, haftet an ihnen, und dies versperrt ihm den Weg zur Einsicht – er errichtet eine Grenze zwischen Samsara und Nirvana, die es nicht gibt.

Im tibetischen Buddhismus wird der menschliche Körper so betrachtet, als dass er aus einem grobstofflichen und einem feinstofflichen Körper zusammengesetzt ist. Der grobstoffliche besteht aus sechs einzelnen Elementen wie Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum und Bewusstsein und der feinstoffliche oder Vajra-Körper aus Energie-Winden, Energie-Kanälen und Energie-Tropfen (Chakren). Die Anuttarayoga Tantra Übungen der Mahamudra Meditationstechnik, wie Guhyasamaja, Chakrasamvara und Hevajra, bieten verschiedene Methoden, in die Vitalpunkte des subtilen Körpers einzudringen. Der 14. Dalai Lama fasst die Übung zusammen: "In diese Punkte einzudringen, heißt, dort die Energie-Winde und den subtilen Verstand, die auf ihnen reiten, zu sammeln. Das passiert grundsätzlich durch verschiedene Arten von tiefster Konzentration, die auf diese Punkte ausgerichtet sind". Übungen, welche mit den subtilen Energie-Winden arbeiten, schließen Tummo oder das "Innere Feuer" ein, einen der sechs Yogas von Naropa. In dieser Übung benutzt der Yogi oder die Yogini Atem- und Meditationstechniken, um den Lung oder subtilen Wind in den zentralen Kanal zu ziehen und dort zu halten, sodass er vertikal den Körper durchzieht.

48. Naropa erhält sechs geheime Yoga-Techniken

Naropa war ein indischer Prinz. Mit sechzehn heiratete er eine wunderschöne Prinzessin. Er führte ein Leben in äußerem Reichtum und Wohlstand. Aber dieses Leben konnte ihn nicht befriedigen. Er sehnte sich nach innerem

Frieden, Glück und Erleuchtung. Deshalb trat er im Alter von 24 Jahren in ein Kloster ein und wurde Mönch. Da er sehr klug war, brachte er es bis zum Abt des berühmten buddhistischen Klosters Nalanda.

Aber immer noch war er innerlich nicht zufrieden. Ihm fehlte die Erleuchtung. Er ging zu einer weisen alten Frau, um sie um Rat zu fragen. Die weise Alte meinte, dass Wissen alleine nicht für die Erleuchtung genügt. Notwendig sei es für ihn als abgeschiedener Yogi zu leben und viel zu meditieren. Am wichtigsten sei es einen erleuchteten Meister zu finden.

Naropa verließ das Kloster und wurde ein Yogi. Er traf den Meister Tilopa. Aber Tilopa war nicht bereit ihn so einfach in den spirituellen Weg einzuweihen, ihm seine geheimen Übungen zu zeigen und ihm seine spirituelle Kraft zu übertragen. Naropa musste zwölf Jahre bei seinem Meister leben. Im Laufe der Zeit zeigte Tilopa ihm verschiedene spirituelle Techniken, mit denen er sich innerlich reinigen und seine spirituelle Energie entwickeln konnte.

Eines Tages konnte Naropa es nicht mehr aushalten und wollte endlich erleuchtet werden. Er bat Tilopa um Erleuchtung. Aber Tilopa nahm nur seinen Schuh und schlug ihm damit kräftig auf den Kopf. Durch den Schock konnte Naropa sein dualistisches Denken loslassen und in das Erleuchtungsbewusstsein eintreten. Seine Kundalini-Energie erwachte und Naropa hatte einige Jahre mit heftigen Energieprozessen zu kämpfen. In seinem Körper schüttelte und zerrte es. Ihm wurde abwechseln warm und kalt. Mal war er glücklich und mal ging es ihm psychisch schlecht. Der schnelle Weg zur Erleuchtung kann sehr anstrengend sein. Deshalb wartet der Meister, bis sein Schüler dazu bereit ist. Und er hilft ihm auch die Energieprozesse gut zu bewältigen.

Mit Hilfe von sechs Techniken entwickelte Naropa seine spirituellen Fähigkeiten weiter und gelangte eines Tages in einen Zustand des tiefen Friedens und des großen Glücks. Er hatte alle äußeren Anhaftungen losgelassen und verweilte dauerhaft im erleuchteten Sein. Die geheimen Techniken gab er später an Marpa weiter, der sie zu einer Grundlage des tibetischen Buddhismus machte.

Die erste Technik nennt sich Tummo. Sie ähnelt der Wärmeübung des Autogenen Trainings. Durch die Kraft der Vorstellung kann man mit Tummo

große Hitze in seinem Körper erzeugen. Es gibt Bilder von japanischen Zen-Mönchen, die dampfend in Eiswasser baden. Letztlich geht es bei Tummo darum, mit Hilfe der Kundalini-Energie den Körper innerlich von Verspannungen zu reinigen, so dass er aufnahmefähig wird für starke Erleuchtungsenergien.

Eine zweite Übung ist der Gottheiten-Yoga. Man visualisiert sich als Gottheit und erweckt dadurch die Kundalini-Energie. Um nicht an der äußeren Form festzukleben, löst man alle Formen immer wieder in die Ruhe (Nirwana, egolose Leerheit) auf. So realisiert man die Einheit von Form und Leere.

Die dritte Technik ist der Traum-Yoga. Man nutzt die Zeit des Schlafens für die Meditation und die spirituelle Entwicklung. So kommt man spirituell doppelt so schnell voran. Ein einfacher Weg ist es sich vor dem Einschlafen auf seinen spirituellen Weg und seine spirituellen Vorbilder zu besinnen.

Dann gibt es noch den Yoga des klaren Lichts, wo man auf das klare Licht der Erleuchtung meditiert. Mit Phowa überträgt man sein Bewusstsein in das Paradies Buddha Amitabhas. Und mit dem Yoga des Sterbens lernt man die Phase des Sterbens (Bardo) für den Weg der Erleuchtung zu nutzen.

Wikipedia: Naropa (1016; † 1100) war ein buddhistischer Meister und einer der 84 Mahasiddhas. Er wurde im Nordosten Indiens geboren und wuchs in einer Adelsfamilie auf. Seine Erziehung zielte darauf ab, Thron und Titel seines Vaters zu übernehmen, enthielt jedoch auch Unterweisungen zur buddhistischen Lehre sowie zu den Lehren der Brahmanen. Bereits mit acht Jahren brachte er den Wunsch zum Ausdruck zu studieren. Auf sein Bitten hin erlaubte man ihm, als er elf Jahre alt war, zum Studium nach Kaschmir zu reisen. Mit 16 Jahren heiratete er Vimaladipi. Die Ehe hielt acht Jahre, dann wurde er ein Mönch. Im Alter von 28 Jahren zog er nach Nalanda. Dort, in der ersten buddhistischen Universität, erhielt er weitere Belehrungen und wurde selbst zum Abt der Universität. Eines Tages begegnete er einer alten Frau, die in den Sagen als Verkörperung der Dakini Vajravahini gilt. Sie verdeutlichte Naropa die Wichtigkeit der Meditation und riet ihm, er solle den Meister Tilopa aufsuchen. Nāropa verließ daraufhin Nalanda und suchte Tilopa auf, den er nach langer Suche im Osten Indiens traf. Tilopa unterzog Nāropa einer harten Schulung, um seinen Geist zu entwickeln, damit er für die Erleuchtung bereit sei. Er trainierte mit praktischen Übungen seine Konzentration, seine Geistesstärke und seine Geistesschärfe. Gleichzeitig wurden ihm mündliche*

Einweihungen in geheime Lehren zuteil. Erleuchtung erlangte Nāropa schließlich auf sehr unkonventionelle Weise, als er eines Tages seinen Lehrer nach einer weiteren Unterweisung fragte und stattdessen von Tilopa einen Schlag auf den Kopf mit dessen Schuh bekam. Dadurch fielen die letzten Schleier von Naropas Geist und er verwirklichte Mahamudra. Anschließend verbrachte er 21 Jahre in Pulahari und lehrte den Dharma. Die wichtigsten Übertragungen, die er von Tilopa übermittelt bekommen hatte, fasste er in sechs Meditationsformen zusammen. Sie sind bis heute bekannt unter dem Namen Sechs Yogas von Nāropa. Sie werden als „höhere Praxis“ betrachtet und somit in ihrer Gesamtheit in der Regel nur an wenige, erfahrenere Schüler buddhistischer Lehrer gegeben, da ihre Wirkung auf den Geist sehr stark sein soll. Nāropa gab die Übertragung für diese Meditationsformen unter anderem an seinen Schüler Marpa, den Übersetzer, weiter. Eine andere wichtige Schülerin von Nāropa war Niguma, von der meist als seine tantrische Gefährtin gesprochen wird. Die Sechs Yogas von Naropa sind: 1. Tummo, Yoga des Inneren Feuers. Äußeres Ziel und damit der Ursprung des Namens dieser kontemplativen Praxis ist die bewusste starke Erhöhung der Körpertemperatur. Die Lebensenergie (auch Kundalini, tibetisch Lung, chinesisch Qi) wird durch die Energiekanäle auf bestimmte Hauptenergiezentren (Chakra) so konzentriert, dass innere Wärme entsteht. Inneres Ziel dieser Geistesübung ist die gerichtete Energielenkung von innen nach außen, um so negative Gefühle, Gedanken und Haltungen durch „Verbrennen“ auszulöschen. 2. Gyulü, Yoga des Illusionskörpers. Gyulu ist eine Gedankenpraxis, wo der Aspirant sich anstrengt die leere Natur (shunyata) von Samsara und des Reiches der Dualität zu realisieren. Dabei verbinden sich Gedankenstrom und Bewusstsein mit dem seines spirituellen Vorbildes (Gottheiten-Yoga). Als Frucht der Praxis sieht der sadhaka die inhärente Buddhaschaft in allen Erscheinungen und Wesen. 3. Milam, Traummyoga. Es dient dazu, während des Traumschlafs einen wachen Bewusstseinszustand aufrechtzuerhalten und die Fähigkeit zu erwerben, die Traumgeschehnisse gezielt zu lenken. Im Buddhismus gibt das Traummyoga dem Übenden die Möglichkeit, spirituelle Praxis während (Traumschlaf)-Phasen zu üben, welche vom spirituellen Standpunkt betrachtet gewöhnlich nutzlos im Zustand der Unwissenheit verstreichen. 4. Ösel, Yoga des Klaren Lichtes. Meditation auf das klare Licht der Erleuchtung. Es führt zur Erfahrung des 'Rigpa'. Rigpa ist das ursprüngliche, nicht-duale Bewusstsein. 5. Bardo, Yoga des Zwischenzustandes. Ziel dieser Yogas ist es, die beim Sterben auftretenden Phänomene als Projektionen des eigenen Geistes zu erkennen, um so Samsāra (Kreislauf von Geburt, Leben, Tod und Wiedergeburt) zu verlassen

und Nirvāṇa zu erreichen. 6. Phowa, Yoga der Bewusstseinsübertragung. Mit dem Reinen-Land-Phowa soll bereits zu Lebzeiten die Übertragung des Bewusstseins nach Sukhavati, das Reine Land des Buddha Amitabha trainiert werden. Nach der Auffassung des tibetischen Buddhismus verlässt das Bewusstsein nach Todeseintritt den Körper durch eine von neun Körperöffnungen (Augen, Ohren, Nase, Mund, Harnröhre und Anus). Diese werden auch als Tore zu den jeweiligen sechs traditionellen Wiedergeburtbereichen betrachtet. Die mit dem Reinen Land assoziierte Körperöffnung ist das Scheitelchakra. Mittels Phowa kann nun bereits zu Lebzeiten die Übertragung des Bewusstseins trainiert und das Scheitelchakra für den Bewusstseinsaustritt geöffnet werden. (Nils: Deshalb visualisieren wir Buddha Amitabha über dem Scheitelchakra in einer Sonne am Himmel und denken dann das Mantra Amitabha. So entsteht eine Energieverbindung zum Paradies Amitabhas, die unser Bewusstsein bei unserem Tod zum Aufstieg ins Licht nutzen kann.)



49. Der Weg der undogmatischen Weisheit

Catrapa war ein Mensch, der sich streng an die Vorschriften seiner Religion hielt. Er besaß ein Buch mit den Reden Buddhas. Jeden Tag las er einige Seiten in diesem Buch. Er dachte darüber nach, was er gelesen hatte, bewahrte es in

seinem Gedächtnis und versuchte alle Regeln konsequent umzusetzen. Man nannte ihn Catrapa mit dem Buch.

Im Laufe der Jahre verinnerlichte er immer mehr die Lehre Buddhas. Er nahm jeden Tag Zuflucht zu Buddha als seinem spirituellen Vorbild, zum Dharma als seinem spirituellen Weg und zur Gemeinschaft aller Buddhisten (Sangha). Er sah alle Buddhisten als seine spirituellen Brüder und Schwestern an, egal welcher Richtung des Buddhismus sie auch folgten.

Catrapa befolgte streng die fünf Silas, die Grundregeln des Buddhismus. Er vermied es andere Wesen zu verletzen (Grundsatz der Gewaltlosigkeit, nicht töten). Er stahl nicht, betrog nicht und war ehrlich zu seinen Mitmenschen. Er sagte immer die Wahrheit. Dadurch lebte er in der Wahrheit und seine Mitmenschen vertrauten ihm. Er nahm keine berauschenden Mittel (Zigaretten, Alkohol, Drogen) und versuchte sich auch in seinen Beziehungen zu Frauen immer korrekt zu verhalten.

Trotzdem bemerkte er im Laufe der Jahre, dass er spirituell nicht voran kam. Er stagnierte. Zwar gab ihm sein spiritueller Weg großen Halt in seinem Leben. Er gab ihm Orientierung und innere Kraft. Er schenkte ihm ein glückliches äußeres Leben. Aber das Ziel des Buddhismus ist es zur Erleuchtung zu gelangen, im Nirwana zu leben und nach dem Tod ins Parinirwana aufzusteigen. Der Buddhismus verspricht ein Leben im höchsten inneren Glück, vor und nach dem Tod. Laut Buddha ist das Nirwana das höchste Glück.

Davon war Catrapa noch weit entfernt. Er sah das Leid seiner Mitmenschen. Es gab in seinem Land viel Hunger, Armut, Krankheit, Kampf, Egoismus und inneres Unglück. Viele Menschen litten an Ängsten, Aggressionen, Süchten, Traurigkeit und Depressionen. Auch in dem Leben von Catrapa gab es viel Leid. Wie konnte er einen Zustand des dauerhaften Glücks erreichen? Wie konnte er als glücklicher Buddha in einer Welt des Leidens leben?

Catrapa begann seinen Blick nach innen zu richten. Er beobachtete seinen Geist, seine Gefühle, seinen Körper und seine Energie. Er erkannte, was ihm gut tat und was ihm nicht gut tat. Er begriff, was ihn in einen Zustand des inneren Friedens, der Liebe und des Glück brachte und was ihn davon abhielt. Er nutzte alle Geschehnisse in seinem äußeren Leben, um daran innerlich zu

wachsen. Er lernte es so zu denken und sich so zu verhalten, dass er langsam immer mehr selbst zu einem Buddha wurde.

Er begann jeden Tag einige Stunden zu meditieren. Er war achtsam auf seine Gedanken und entwickelte Gedanken der Liebe und des Friedens. Er übte es nicht mehr an den Genüssen des Lebens anzuhaften und das Leid in seinem Leben nicht mehr abzulehnen. Er floss anhaftungslos mit dem Leben und erwarb Gleichmut und Gelassenheit.

Seinen Mitmenschen begegnete er grundsätzlich positiv und mitfühlend. Er sah ihr Leid und half ihnen, wo er konnte. Er munterte sie mit positiven Worten auf und schenkte ihnen ein Lächeln, wenn sie ein Lächeln brauchten. Er sah sich als Bodhisattva, der für das Glück und die Erleuchtung aller Wesen lebt.

Seine spirituelle Technik wandelte sich jetzt völlig. War er vorher ein strenger Dogmatiker gewesen, so folgte er jetzt grundsätzlich der Stimme seiner inneren Weisheit. Er praktizierte zwar weiterhin seinen buddhistischen Weg, aber er ging ihn frei, undogmatisch und spontan. Er hatte die Regeln des Buddhismus so weit verinnerlicht, dass sie sich spontan in ihm entfalteten. Sie waren zu seiner inneren Natur geworden. Und dadurch verwirklichte er im Laufe der Zeit seine Buddha-Natur. Er wurde zu einem glücklichen Buddha.

Seine Haupttechnik war die Kundalini-Meditation. Er praktizierte sie frei und undogmatisch. Er spürte einfach in seinen Körper hinein, womit er am besten seine spirituelle Energie aktivieren konnte. Er fand kreativ die Energiepunkte (Chakren), auf die er sich konzentrieren musste, damit die Energie in ihm zu fließen begann. Er praktizierte die Körperhaltungen, die seine Chakren und Energiekanäle aktivierten. Er visualisierte sich als Buddha in einem Reinen Land und wurde dadurch zu einem Meister der Mahamudra (des Lebens im Licht und in der Liebe).

50. Kundalini-Meditation

Die Kundalini ist die Erleuchtungsenergie. Sie wird symbolisiert durch eine zusammengerollte Schlange. Wenn der Yogi die für ihn richtigen Übungen praktiziert, richtet sie sich in seinem Körper auf. Dann ist der Yogi voll innerer Kraft. Sein Geist wird positiv. Der Yogi lebt im Licht.

Der Hauptweg der Kundalini-Meditation ist es sich auf ein bestimmtes Chakra zu konzentrieren. Dabei beginnt man am besten mit dem Chakra, das bei einem persönlich am stärksten ist. Das kann das Herz-Chakra in der Mitte des Brustkorbs mit dem Gefühl Liebe sein. Das kann das Kraft-Chakra im Unterbauch mit der Energie der Kraft sein. Das kann das Wurzelchakra mit dem Gefühl der Gelassenheit im Beckenboden, in den Fußsohlen oder in der Erde sein. Das kann das Scheitelchakra mit dem Himmelspunkt sein. Oder das kann das Einheitschakra mit dem Kosmos (der Natur) um dich herum sein.

Welches Chakra kannst du spüren? Wenn es sich öffnet, fließt die Energie des Chakras in dich hinein. Du sammelst sie dann im mittleren Energiekanal und erhältst so inneren Frieden, Glück und Erleuchtung. Das nennt sich Kundalini-Yoga. Es ist das Zentrum des tibetischen Buddhismus und des indischen Hatha-Yoga. Es gibt viele Chakren. Du findest sie durch dein inneres Gespür. Sie werden oft auch auf den tibetischen Gottheiten-Bildern (Thangkas) und den indischen Götterbildern dargestellt. Es gibt Punkte im Körper und um den Körper herum.

Wenn die Kundalini-Energie zu wenig aktiviert wird, wird der spirituelle Weg auf die Dauer langweilig. Wenn sie zu stark erweckt wird, entstehen im Körper und im Geist zu starke Reinigungsprozesse. Grundsätzlich sollten wir unsere spirituellen Übungen so regulieren, dass die Kundalini-Energie weder zu stark noch zu schwach entwickelt wird. Wir können sie zulassen oder stoppen. Jeder normale Mensch kann sie mit der Kraft seines Willens beherrschen. Wenn sie im Beckenboden aufsteigt, denken wir einfach nur "Stopp" und lassen sie in die Ausgangslage zurück fließen. Wir warten dann eine Zeitlang in einer ruhigen Meditation ab. Alle zu stark aktivierten Energieprozesse kommen dann zur Ruhe.

Psychisch kranke Menschen sollten keine Kundalini-Meditation praktizieren. Bei Problemen sollten wir einen spirituellen Therapeuten aufsuchen oder einen Yogalehrer fragen. Es ist gut sich regelmäßig mit einem erleuchteten Meister zu verbinden (Buddha, Amitabha, Padmasambhava, Longchenpa, Dalai Lama, Mutter Meera). Grundsätzlich folgt die Kundalini ihrer eigenen Intelligenz. Sie aktiviert sich nur, wenn der Mensch dazu bereit ist. Oder wenn sie durch einen erleuchteten Meister erweckt wird. Die folgende Kundalini-Meditation ist für Anfänger auf dem spirituellen Weg gedacht. Sie reinigt sanft alle wichtigen Energiebereiche (Chakren und Energiekanäle) im Körper.

1. Ruhe = Wir kommen zur Ruhe. Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. Wir konzentrieren uns auf den Atem in unserem Bauch.

2. Erdung = Wir spüren den Erdboden. Wir reiben mit den Händen oder Füßen den Erdboden. Wir visualisieren unter uns die ganze Erdkugel voller Menschen, Tiere, Pflanzen, Berge und Seen. Wir denken so lange das Mantra Erde, bis wir uns gut mit der Erde verbunden fühlen.

3. Wurzelchakra = Wir visualisieren etwa einen Meter unter uns in der Erde einen großen Edelstein. Was ist dein Lieblingsedelstein? Konzentriere dich auf deinen Edelstein, denke das Mantra Edelstein und aktiviere das Erdchakra. Visualisiere des weiteren unter deinen Füßen oder unter deinem Sitz eine große Lotusblume. Aus der Lotusblume wächst ein goldener Buddha. Du bist der goldene Buddha. Denke das Mantra: "Ich bin ein Buddha", bis du dich als Buddha fühlst.
4. Scheitelchakra = Visualisiere über deinem Kopf in einer Sonne im Himmel den goldenen Buddha "Amitabha". Fühle dich mit ihm real verbunden. Denke seinen Namen so lange als Mantra, bis seine Energie spürbar in dich hineinfließt und deinen Körper ausfüllt.
5. Kundalini-Schlange = Aus dem Edelstein steigt die Kundalini-Schlange auf und kreist so lange in deinem Körper, bis in dir Frieden und Glück entsteht. Lasse sie durch alle Energiekanäle kreisen, den vorderen, den hinteren, den mittleren und die seitlichen Kanäle. Lasse sie deinen Körper umkreisen. Visualisiere eine Schlange auf deine Art und denke dabei das Mantra "Schlange".
6. Unterbauch-Chakra = Wir konzentrieren uns auf unseren Unterbauch (eine Handbreit unter dem Bauchnabel), legen die Hände vor unserem Unterbauch zusammen und erwecken die Kraft in uns. Der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Wir denken an eine Situation, wo wir Kraft brauchen. Wir denken im Unterbauch das Wort "Kraft" so lange, bis wir voller Kraft sind.
7. Solarplexus = Wir konzentrieren uns auf das Solarplexus-Chakra. Wir legen die Hände auf den Solarplexus. Wir denken im Solarplexus den Begriff "Kraft" so lange, bis die Kraft in uns hineinfließt und uns ausfüllt.
8. Herzchakra = Wir konzentrieren uns auf unser Herzchakra in der Mitte des Brustkorbs. Wir legen die Handflächen vor dem Herzchakra zusammen. Wir denken das Wort "Liebe" so lange, bis wir Liebe in uns spüren. Wir fühlen uns mit allen unseren Freunden liebevoll verbunden. Wir spüren die Energie der Liebe in uns.
9. Meister-Yoga = Dieser Schritt ist sehr wichtig, damit wir bei unserem Kundalini-Yoga geschützt sind. Wir suchen uns einen erleuchteten Meister (Buddha, Jesus, Shiva, Dalai Lama, Mutter Meera) und verbinden uns mit seiner Energie. Wir sehen sein Bild vor uns, legen die Hände vor dem Herz-Chakra zusammen, fühlen uns real verbunden und denken das Mantra: "Om erleuchteter Meister. Om alle Buddhas und Bodhisattvas. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."
10. Licht senden = Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen Wesen Licht. Wir denken das Mantra: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir fühlen uns real mit allen Wesen verbunden.

11. Kosmos = Wir machen große Kreise mit den Armen, visualisieren um uns den Kosmos voller Sterne und denken das Wort "Sterne" so lange, bis wir uns in der Einheit des Kosmos spüren.

12. Meditation = Wir legen die Hände im Schoß zusammen und kommen in uns zur Ruhe. Wir verweilen so lange in einer ruhigen Meditation, bis alle Energieprozesse (Wärme, Kälte, Fließen, Muskelzucken) von alleine zur Ruhe gekommen sind. Falls sie nicht von alleine zur Ruhe kommen, lösen wir alle Visualisierungen in die Leere des Raumes wieder auf.

13. Wir kehren wieder aus der Meditation zurück und bewahren unsere innere Kraft in unserem Alltag.

51. Sich dem Fluss des Lebens überlassen

Dukhandi war ein sehr armer Mensch. Er fristete sein Dasein als Lumpensammler. Eines Tages traf er einen erleuchteten Yogi. Der Yogi erklärte ihm, dass die Erleuchtung das tiefere Ziel eines Menschen sei und auch ein Lumpensammler dieses Ziel erreichen könne. Dukhandi war begeistert von der Aussicht auf ein Leben im dauerhaften inneren Glück. Auch wenn er äußerlich arm war, so wäre es doch wichtiger innerlich reich zu sein. Nur wer inneres Glück besitzt, kann sein äußeres Leben wirklich genießen.

Dukhandi bat den Yogi ihn in den spirituellen Weg einzuweihen und ihm die dazu notwendige spirituelle Energie zu übertragen. Der Yogi öffnete die Chakren Dukhandis und gab ihm als spirituelle Technik sich als einen erleuchteten Buddha zu visualisieren und so seine Kundalini-Energie zu aktivieren. Er solle wie ein Buddha denken, wie ein Buddha reden und sich wie ein Buddha verhalten. Er sollte beständig die Eigenschaften eines Buddhas wie Gleichmut, Glück und umfassende Liebe üben. Wenn er geistig in die Form eines Buddhas gelangt sei, dann solle er seine Gedanken zur Ruhe bringen und alle geistigen Formen in den Zustand der Leerheit auflösen. Dadurch würde er sein Ego überwinden und ins Nirwana eintreten.

Dukhandi visualisierte sich als Buddha, dachte das Mantra: "Ich bin ein Buddha," und trat so in kurzer Zeit in einen Zustand des inneren Glücks ein. Aber er konnte diesen Zustand nicht vertiefen. Er konnte nicht in das gedankenlose Sein eintreten. Er konnte nicht das egolose Nirwana erreichen. Seine Gedanken hinderten ihn daran. Immer haftete er irgendwo an. Begegnete ihm Leid, betrübte es ihn. Sah er schöne Dinge, wollte er sie

haben. Geschah etwas Unangenehmes, lehnte er es ab. Immer war sein Geist mit irgendetwas beschäftigt.

Selbst in der Meditation konnte Dukhandi seine Gedanken nicht zur Ruhe bringen. Es gelang ihm gut durch Visualisierungen seine Kundalini-Energie zu aktivieren. Er kam schnell in der Meditation in einen Zustand des Glücks. Er erreichte schnell die erste Stufe auf Buddhas Meditationsweg. Er konnte gut im Zustand des mit Gedanken verbundenen Glücks verweilen.

Aber Buddha lehrte noch drei weitere Vertiefungen, den Zustand des gedankenlosen Glücks, den Zustand wunschloser Zufriedenheit und den Zustand des Gleichmuts jenseits von Freude und Leid. Nach den ersten vier Versenkungszuständen kommen dann noch die vier höheren Versenkungszustände, die letztlich zur Erleuchtung führen. Alle acht Formen der Meditation sind ein schrittweises Vertiefen der geistigen Ruhe.

Dukhandi war innerlich zu unruhig, um seinen Geist ganz zur Ruhe bringen zu können. Deshalb riet ihm der Yogi die unruhigen Gedanken zu seinem Weg zu machen. In der Meditation sollte er einfach die Gedanken kommen und gehen lassen wie sie wollten. Er sollte sie nur beobachten und sich nicht mit seinen Gedanken und Gefühlen identifizieren.

Wenn er besonders stark an etwas anhaftete oder es ablehnte, dann sollte er es soweit wie möglich innerlich loslassen und sich ansonsten dem Willen des Lebens überlassen. Im Christentum nennt man das Gottüberlassenheit. Man denkt als Mantra "Dein Wille geschehe." Wenn Dukhandi konsequent den Weg der Meditation und der Achtsamkeit auf seine Gedanken gehen würde, dann würde er im Laufe der Zeit von alleine immer ruhiger werden und eines Tages die Erleuchtung verwirklichen.

Er solle die Dinge nicht erzwingen. Die Erleuchtung kann man nicht erzwingen. Sie kommt von alleine zu ihrer Zeit. Auch die Gedankenruhe kann man nicht erzwingen. Wenn man sie durch große innere Anstrengung erzwingt, dann blockiert man damit nur den Fluss der Erleuchtungsenergie. Man bleibt spirituell stecken. Es geschieht keine innere Reinigung mehr, weil man innerlich verhärtet ist. Die inneren Verspannungen und Energieblockaden lösen sich letztlich von alleine durch die inneren Selbstheilungskräfte auf, wenn man ausdauernd seinen spirituellen Weg geht.

Dukhandi praktizierte seinen Weg zwölf Jahre. Er visualisierte sich als Buddha in der Einheit des Kosmos. Er sah die ganze Welt als ein Mandala, in dem alles verbunden ist und es keine eigenständige Existenz gibt. Alles ist letztlich determiniert, vom Karma und vom Schicksal bestimmt. Er überließ sich entspannt dem Willen des Lebens. Er übte es egolos zu leben. Dann verschwand plötzlich sein Ich-Bewusstsein und er gelangte in eine Einheitssicht der Dinge. Seine Gedanken kamen zur Ruhe. Er lebte im erleuchteten Sein, ganz entspannt im Hier und Jetzt. Er verwirklichte gleichzeitig Fülle (inneres Glück) und Leerheit (Egolosigkeit). Er war ein glücklicher Buddha im egolosen Nirwana.

Wikipedia: Shunyata bzw. Śūnyatā ist ein zentraler buddhistischer Begriff und bedeutet, dass alles leer und frei von Dauerhaftigkeit ist und sich alles gegenseitig bedingt. Das Prädikat „leer“ bezieht sich im frühbuddhistischen Zusammenhang noch ausschließlich auf die Ichlosigkeit und nicht auf eine angenommene letztendliche Bestehensweise der Daseinsfaktoren (fünf Skandhas) in ihrem abhängigen Entstehen. Das ändert sich später in einigen Schulen des Hinayana, die diskutieren, ob die Daseinsfaktoren über eine dauerhafte Eigenexistenz (svabhava) verfügen oder nur momenthaft aufblitzen. In den Prajnaparamita-Schriften des Mahayana (z. B. im Herz-Sutra), deren Entstehungszeit um das 1. Jahrhundert v. Chr. anzusiedeln sind, kommt es zu einem Bedeutungswandel. Die Daseinsfaktoren, die die gesamte Erfahrungswelt der Person konstituieren, sind nicht nur leer von einem Selbst, sondern leer von jeglicher Eigenexistenz. Alle Wesen, ob verblendet oder erleuchtet, sind demnach im universellen Bedingungs Zusammenhang untrennbar miteinander verwoben und letztlich nicht voneinander getrennt. Im Yogacara fungiert der Geist als Grundlage von Samsara und Nirvana: ihn gilt es, durch Training (Meditation) zu erkennen und schlussendlich vollständig zu verwirklichen. Der Leerheitsbegriff ist an mehreren Stellen des Pali-Kanons überliefert. Ein Zitat aus dem Samyutta-Nikaya (einem Dialog zwischen dem historischen Buddha und seinem Cousin und Schüler Ananda) unterstreicht das: „Was da, Anando, leer von Ich und zum Ich Gehöriges ist, zu dem, Anando, wird gesagt: ‚Leer ist die Welt.‘“ – Samyutta Nikaya 35.85 In einem Zitat aus dem Culasunnata Sutta werden die verschiedenen Versenkungszustände der Samatha-Meditation erläutert: „... Weiter sodann, Anando, hat der Mönch den Gedanken ‚Unbegrenzte Bewußtseinsphäre‘ entlassen, den Gedanken ‚Nichtdaseinsphäre‘ entlassen. Also erkennt er: ‚Spaltungen, die aus dem Gedanken ‚Unbegrenzte Bewußtseinsphäre‘ entständen, die gibt es da nicht, Spaltungen, die aus dem Gedanken

„Nichtdaseinsphäre‘ entstanden, die gibt es da nicht.‘ Also aber, Anando, kommt diese wahrhafte, unverbrüchliche, durchaus reine Leerheit über ihn herab. – Majjhima Nikaya 121 Weiter sodann, Anando, hat der Mönch den Gedanken ‚Nichtdaseinsphäre‘ entlassen, den Gedanken ‚Grenzscheide möglicher Wahrnehmung‘ entlassen; geistige Einheit ohne Vorstellung nimmt er auf als einzigen Gegenstand. In geistiger Einheit ohne Vorstellung erhebt sich ihm das Herz, erheitert sich, beschwichtigt sich, beruhigt sich. ...“

52. Der bescheidene erleuchtete Meister

Es war einmal ein Erleuchteter, der wurde von allen Menschen bewundert. Die Menschen suchten seine Nähe, weil sie in seiner Gegenwart glücklich waren und ihre Sorgen vergaßen. Leider übertrugen sie ihm dabei auch ihre Ängste, Süchte, ihre Trauer, ihr Leid und vor allem ihr Ego. Das war für den Erleuchteten nicht gut. Er fühlte sich nicht wohl damit. Deshalb flüchtete er vor den Menschen. Er versteckte sich in seiner abgeschiedenen Hütte. Wenn ihm Menschen begegneten, machte er einen großen Bogen um sie. Er vermied lange Gespräche. Er bevorzugte es unauffällig zu leben. Er bevorzugte es seine Energie zu bewahren und für sich alleine seine Erleuchtung zu genießen.

Eines Nachts erschien ihm sein Meister in einem Traum und wies ihn darauf hin, dass er das Bodhisattva Gelöbnis abgelegt hatte. Er hatte versprochen, nach seiner Erleuchtung für das Glück aller Wesen zu arbeiten und seinen Mitmenschen auf dem spirituellen Weg zu helfen. Nur deshalb hatten seine Meister ihm auf seinem spirituellen Weg geholfen, ihm ihre Erleuchtungsenergien übertragen und ihn die geheimen Erleuchtungstechniken gelehrt. Er dürfe sich deshalb nicht einfach zurückziehen und die Menschen mit ihrem Leid allein lassen.

Der Erleuchtete dachte lange nach. Er war bereit seinen Mitmenschen zu helfen, aber er wollte dabei nicht seinen inneren Frieden und sein eigenes Glück verlieren. Das Problem bestand darin, dass er auf einer energetischen Ebene eins mit seinen Mitmenschen war. Kam er mit ihnen in Kontakt, dann verbanden sich die Energien. Das machte die Menschen glücklich und ihn unglücklich.

Er musste es also schaffen, seine eigene Glücksenergie zu bewahren. Dafür war eine gewisse räumliche Abgrenzung notwendig. Er lebte weiterhin abgeschieden und ging nur zeitweilig in einen engen Kontakt mit seinen Mitmenschen. Das geschah vor allem dann, wenn sie ihn in seiner einsamen Hütte besuchten.

Hauptsächlich half er seinen Mitmenschen durch die vielen Bücher, die er geschrieben hatte. Auch dabei übertrugen sich Energien, aber die Übertragung hielt sich in Grenzen. Er konnte alle Energien durch seine Meditation und seine Spaziergänge gut bewältigen. Wenn er Ängste spürte, dann meditierte er auf die Ängste seiner Mitmenschen und löste sie so auf. Wenn er Wut spürte, dann stampfte er die Wut beim Spazieren gehen in den Waldboden. Wenn Süchte auf ihn übertragen wurden, dann floss er einfach durch die Energien und alles beruhigte sich nach einiger Zeit.

Aus der Ferne konnte er seine Mitmenschen gut heilen und sich immer wieder schnell in eine gute Energie bringen. Aber im nahen Kontakt wurde es schwierig. Dann übertrugen sich die Energien noch viel stärker. Der Erleuchtete probierte viele Wege aus. Als Hauptweg fand er das Leben in der Ruhe. Er verweilte in der Ruhe und alle Energien beruhigten sich immer wieder. Wenn er Gruppen leitete, dann brachte er sich und seine Mitübenden erst mal fünf Minuten in die Ruhe. Er handelte aus der Ruhe heraus und alles entwickelte sich positiv.

Das Wichtigste war die Arbeit an seinem Geist. Der Erleuchtete musste sehr achtsam auf seine Gedanken und seine Gefühle sein. So konnte er schnell erkennen, wenn er in leidhafte Bewusstseinszustände abrutschte. Er konnte die Übertragung negativer Gefühle schnell durch einen positiven Gegengedanken überwinden. Er visualisierte sich als ein Nichts im großen Kosmos, als ein kleines Teil in der großen Natur, als reines Bewusstsein ohne Anhaftung und Ablehnung. Er löste alle neurotischen Gedanken immer wieder in der egolosen Leerheit des Nirwana auf.

Menschen besitzen ein Ego. Das ist normal, da die meisten Menschen nicht erleuchtet sind. Sie handeln aus dem Ego heraus, selbst wenn sie es selbst nicht erkennen. Sie denken, es ist Liebe, aber es ist Sucht. Sie wollen von einem Erleuchteten etwas haben. Sie wollen Liebe, Glück, Frieden und Heilung.

Durch die positive Energie fühlen sie sich von einem Erleuchteten angezogen. Diese Anziehung ist grundsätzlich positiv, weil ein Erleuchteter so gut seinen Mitmenschen helfen kann. Aber er muss es lernen, auch gut für sich zu sorgen und sich ausreichend abzugrenzen. Insbesondere muss er sich ausreichend innerlich abgrenzen. Er darf nicht ein Opfer der weltlichen Energien seiner Mitmenschen werden.

Das größte Problem ist die Bewunderung. Bewunderung bedeutet, dass man einen Menschen erhöht. Man stärkt das Ego des Menschen. Er fühlt sich dann als etwas Besseres. Obwohl Erleuchtung ja gerade bedeutet, dass man eins mit seinen Mitwesen ist. Man ist nichts Besseres, sondern sieht sich in allem. Denkt ein Erleuchteter, dass er etwas Besseres ist, verliert er sein Einheitsbewusstsein und rutscht auf eine niedrigere Stufe der Erleuchtung ab.

Es ist die Stufe des spirituellen Egos. Auch ein Erleuchteter kann ein spirituelles Ego haben. Das passiert vielen Erleuchteten, weil sie die psychischen Mechanismen nicht durchschauen. Sie handeln dann, um Anerkennung, Liebe, Macht und Geld von ihren Mitmenschen zu bekommen. Sie werden zu gefallen Engeln.

Der Dalai Lama empfiehlt als Gegenstrategie den Weg der Bescheidenheit. Ein Erleuchteter sollte sich stets bescheiden verhalten. Er sollte als geheimer Erleuchteter leben und seine Erleuchtung verstecken. Er sollte sich nicht als Herr, sondern als Diener seiner Mitmenschen sehen. Genau das praktiziert der Dalai Lama sehr erfolgreich.

Sai Baba sagt dazu: "Wenn du allen dienst, dient alles dir." Das Dienerbewusstsein bringt dich auf dem spirituellen Weg voran. Das Egobewusstsein lässt sich auf dem spirituellen Weg fallen. Es ist wichtig darauf zu achten, dass man egolos und vorwiegend aus dem Geben heraus lebt.

Letztlich hilft der große Doppelweg. Man sollte immer gut für sein eigenes inneres Glück sorgen. Man sollte sich ausreichend Ruhe, Erholung und Genuss geben. Man sollte ausreichend seine eigenen spirituellen Übungen machen und sich in sich selbst (im erleuchteten Sein, im Nirwana) verankern. Man sollte sich nie beim Geben überfordern und sich energetisch erschöpfen.

Und gleichzeitig sollte man als Bodhisattva im Schwerpunkt für das Glück seiner Mitwesen leben. Man sollte tun, was man tun kann. Es müssen keine großen Taten sein. Das Leben zeigt einem, wo man seinen Mitmenschen helfen kann. Das Leben zeigt einem, wo man am besten für eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks wirken kann. Wenn man genau hinsieht, erkennt man in seinem Leben den Weg, den man gehen kann.

Lerne es dich dem Leben unterzuordnen. Das Leben weist dir deine Aufgaben zu. Nicht du bist der Handelnde (das denkt nur dein Ego), sondern das Leben (die Natur) handelt durch dich. Wenn alles miteinander verbunden ist, bedeutet das, dass dein Schicksal durch viele Faktoren bedingt ist. Ein Faktor ist dein eigenes Handeln und Denken. Denke Gutes und tue Gutes, dann erhältst du ein gutes Karma.



53. Der schnellste Weg ins Glück

Es war einmal eine Frau, die arbeitete als Wäscherin in einer großen Wäscherei. Für wenig Geld musste sie jeden Tag hart arbeiten. Sie sehnte sich nach dem großen Glück. Doch sie fand es weder in der Liebe noch in ihrem Beruf. Eines Tages besuchte sie einen Yogakurs, um sich von dem Stress des Lebens etwas zu erholen. Dabei kam sie mit dem Yogalehrer ins Gespräch. Sie fragte ihn wie man im Leben glücklich wird.

Der Yogalehrer meinte, dass man dauerhaft glücklich letztlich nur durch den spirituellen Weg wird. Frau sollte sich jeden Tag auf ihr spirituelles Ziel besinnen, mit einem spirituellen Vorbild (Buddha, Jesus, Shiva, einer Gottheit, dem Licht) verbinden und dann immer wieder den Geist positiv einstellen. Sie sollte mit spirituellen Übungen durch den Tag gehen und jede Möglichkeit für ihre spirituelle Praxis nutzen. Sie könnte zum Beispiel bei der Arbeit meditieren, ein Mantra denken, achtsam arbeiten und sich immer so verhalten, wie sich ihr spirituelles Vorbild verhalten würde. Sie könnte konsequent an ihren Gedanken arbeiten und positive Eigenschaften wie Gelassenheit, innere Kraft und umfassende Liebe entwickeln.

Die Frau war ungeduldig und wollte schnell glücklich sein. Deshalb fragte sie den Yogalehrer nach dem schnellsten Weg ins Glück. Der Yogalehrer nannte ihr die zehn schnellsten Wege ins Glück: "Der schnellste Weg ins Glück ist ein positiver Gedanke. Der schnellste Weg ins Glück ist es sich auf ein spirituelles Vorbild zu konzentrieren. Der schnellste Weg ist es einen erleuchteten Meister zu haben. Der schnellste Weg ist es die persönlich effektiven spirituellen Techniken zu kennen. Der schnellste Weg ist es nach einem spirituellen Tagesplan zu leben. Der schnellste Weg ist es abgeschieden als Yogi zu leben. Der schnellste Weg ist es als Bodhisattva zu leben. Der schnellste Weg ist es alle Erscheinungen des Lebens für das spirituelle Wachstum zu nutzen. Der schnellste Weg ist es genau zu spüren, was man gerade braucht. Der schnellste Weg ist es mit Ausdauer und Selbstdisziplin seinen Weg bis zum Sieg zu gehen. Das sind die zehn schnellsten Wege."

Die Vielzahl der Wege verwirrte die Frau. Sie fragte den Yogalehrer, was sie persönlich tun könne. Der Yogalehrer meinte, dass sie genau ihre Situation, ihre Fähigkeiten und ihre Möglichkeiten betrachten solle. Am besten sollte sie alle zehn Wege auf ihre Art zusammen praktizieren. Sie sollte jeden Tag den positiven Gedanken finden, der sie am stärksten ins Glück bringt. Sie sollte die Meditation finden, die am besten Frieden, Glück und positive Energie in ihr entstehen lässt. Sie sollte so viel Ruhe wie möglich in ihr Leben bringen und aus der Ruhe heraus leben. Sie sollte im Schwerpunkt als Bodhisattva für das Glück aller Wesen arbeiten. Und sie sollte sich einen erleuchteten Meister suchen, der sie in den spirituellen Weg einweihet und ihr spirituelle Kraft überträgt.

Da die Frau Vertrauen zu dem Yogalehrer hatte, bat sie ihn sie als Schülerin anzunehmen. Sie besuchte seinen Yogakurs und er brachte sie mit seinen Yogaübungen ins Licht. Nach jeder Yogastunde spürte sie Liebe, Frieden und Glück in sich. Sie praktizierte auch zuhause jeden Tag Yoga, arbeitete konsequent an ihren Gedanken und konnte so den Frieden und das Glück in sich bewahren. Sie legte vor ihrer Buddhastatue das Bodhisattva-Gelöbnis ab und erhielt so von den Buddhas und Bodhisattva aus der höheren Dimension Führung und Hilfe auf ihrem spirituellen Weg. Alle Dinge entwickelten sich optimal für sie und nach einigen Jahren spürte sie in sich das dauerhafte Glück. Sie lebte im Licht und wirkte aus dem Licht heraus für ihre Mitmenschen.

In der Bibel heißt es: "Selig sind die im Herzen Reinen, denn sie werden Gott schauen." Wer sich konsequent innerlich reinigt, der erweckt in sich das Licht, lebt im Licht und sieht das Licht in der Welt. Buddhisten nennen das Erleuchtung. Gereinigt werden müssen der Körper und der Geist von inneren Verspannungen. Sie lösen sich auf durch positive Gedanken und durch meditative Konzentration. Der buddhistische Meister Chagdud Tulku erklärte: "Lösen sich die Verspannungen, ist die Erleuchtung nicht fern." Unsere Aufgabe ist es uns innerlich zu reinigen, uns innerlich zu waschen. Dann entwickelt sich von alleine die Erleuchtungsenergie in uns. Je reiner wir innerlich werden, umso mehr strahlen wir Licht und Liebe aus.

54. Buddhismus und Mitgefühl

Es war einmal ein Mann, der war in seiner Jugend ein Sozialist. Er trat einer politischen Gruppe bei. Er wünschte eine Welt der Liebe (Solidarität), des Friedens und des Glücks. Bereits als Schüler engagierte er sich für das Ziel einer besseren Welt. Als Student wurde er sogar Vorsitzender seiner politischen Gruppe. Er hielt viele Reden, verteilte viele Flugblätter, nahm an großen Demonstrationen teil und wurde in viele politische Ämter gewählt.

Aber dann wendete sich sein Leben völlig. Er entdeckte den spirituellen Weg. Er erkannte, dass man zuerst Frieden in sich selbst finden muss, wenn man Frieden in der Welt schaffen will. Wenn man andere Menschen ins Glück bringen will, sollte man zuerst in sich selbst das Glück verwirklichen. Der Mann konzentrierte sich deshalb zuerst auf sich selbst und seinen spirituellen Weg. Er fand die Übungen, die für ihn persönlich hilfreich waren. Er zog sich

von der Welt zurück, um Zeit und Kraft für die persönliche Selbstverwirklichung zu haben.

Seine politische Arbeit hatte tief in ihm den Wunsch nach einer glücklichen Welt verankert. Er fühlte sich deshalb stark von dem Bodhisattva-Weg angezogen. Als Bodhisattva erreicht man dadurch die Erleuchtung, dass man das Glück seiner Mitwesen wichtiger als sein eigenes Glück nimmt. Man überwindet sein Ego dadurch, dass man sich vorwiegend auf seine Mitwesen konzentriert.

Man sorgt auch gut für sich. Man geht auch konsequent den Weg der eigenen Erleuchtung. Aber man tut es vorwiegend, weil man als Erleuchteter seinen Mitmenschen am besten auf dem spirituellen Weg helfen kann. Und man zieht sich als Erleuchteter nicht in seine Glückswelt zurück, sondern geht bewusst dort hin, wo die Menschen leiden und Hilfe brauchen.

Grundsätzlich wartet man ab, bis man selbst erleuchtet ist, bevor man die Erleuchtung zu seinen Mitmenschen bringt. Aber es ist auch gut bereits vor der eigenen Erleuchtung etwas für das Glück seiner Mitmenschen zu tun. Das öffnet das Herzchakra und stärkt die Motivation der Liebe auf dem spirituellen Weg (Bodhichitta). Dazu braucht man eine Aufgabe in der Welt, die hilfreich für die Mitwesen ist und zu einem persönlich passt.

Der Mann wurde Yogalehrer und lebte nebenbei abgeschieden als Yogi. Im Hinduismus gibt es die Lehre von der Einheit aller Religionen. Ein Yogi kann die Religion praktizieren, zu der er sich persönlich hingezogen fühlt. Aus der Yogasicht haben alle Religionen das Ziel der Erleuchtung. Alle Religionen wünschen letztlich eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks.

Der Yogi fühlte sich zum Buddhismus hingezogen. Als Buddhist praktizierte er die vier Eigenschaften Mitgefühl, Mitfreude, Liebe und Gleichmut. Er bemühte sich auch bei der Arbeit für seine Mitwesen immer gelassen zu bleiben, im Licht zu bleiben, sich nicht in den weltlichen Energien zu verstricken.

Der Buddhismus ist in erster Linie ein Weg zum inneren Frieden. Die Grundlehre Buddhas ist der Weg der Leidbefreiung. Dazu hat Buddha vier Grundsätze aufgestellt: Leben ist Leiden. Leiden entsteht durch Anhaftung und Ablehnung, also vorwiegend durch das Ego. Es gibt einen Weg zur Überwindung des Leidens. Das ist der achtfache Pfad, der im Schwerpunkt

aus der Meditation und der Achtsamkeit auf die Gedanken besteht. Ein Buddhist sollte so denken, dass in ihm Frieden, Gelassenheit, Glück und Liebe entstehen. Das tat der Mann und war dadurch mit seinem Leben insgesamt sehr zufrieden.



55. Die verrückte Erleuchtete

Mekoma war mit ihrem Leben sehr unzufrieden. Sie war sehr arm. Sie hatte einen Mann, der Alkoholiker war. Sie hatte sieben Kinder, die immer Hunger hatten. Und sie persönlich fühlte sich verbraucht, ungeliebt und abgearbeitet. Sie lebte in Bengalen, einem armen Entwicklungsland. An einem kleinen Stand verkaufte sie für wenig Geld Essen an die arme Bevölkerung.

Eines Tages kam ein Bettelmönch vorbei und bat um etwas Essen. In ihrem Land war es üblich Mönchen etwas zu essen zu geben, um ein gutes Karma zu erhalten. Mekoma wünschte sich sehr ein besseres Leben. Sie erklärte dem Mönch, dass das in diesem Leben wohl kaum möglich sei, aber sie hoffe auf ein besseres nächstes Leben. Der Mönch sprach zu ihr: "Warum willst du auf das nächste Leben warten. Ich kann dir einen Weg zeigen, wie du noch in diesem Leben glücklich wirst."

Daran war Mekoma sehr interessiert. Der Mönch weihte sie in den geheimen Weg der Mahamudra (des großen Siegels) ein und übertrug ihr die dazu notwendige spirituelle Energie. Als Aufgabe gab er ihr die Meditation auf Freude und Leid. Sie sollte sich jeden Tag an das Leid in ihrem Leben erinnern und darauf meditieren. Wenn sie richtig darauf meditiert, dann öffnet sich dabei das Wurzelchakra und füllt sie mit innerem Glück. Sie kommt durch die Meditation auf das Leid in ein Einheitsbewusstsein. Sie verbindet Leid und Erleuchtung und übersteigt dadurch das Leid. Bei der Meditation könne sie ein Mantra denken wie zum Beispiel. "Schmerz macht mich glücklich." Und falls sie nicht genug Leid in ihrem Leben hatte, könne sie sich mit dem Leid aller ihrer Mitwesen verbinden und es übernehmen. Mekoma hatte zwar genug Leid in ihrem Leben. Aber die Verbindung mit dem Leid ihrer Mitwesen half ihr in ein Einheitsbewusstsein zu kommen und Mitgefühl zu entwickeln.

In einem zweiten Schritt sollte sich Mekoma dann auf die Freude konzentrieren, an alles Schöne in ihrem Leben denken und so ihr Herzchakra öffnen. Sie sollte ein Mantra denken wie zum Beispiel "Alles Schöne macht mich glücklich." Mit jedem Gedanken an etwas Schöne würde sich ihr Körper immer mehr mit Glücksenergie füllen. Diese Glücksenergie sollte sie dann an alle ihre Mitmenschen geistig weitersenden zum Beispiel mit dem Mantra: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Durch diese Technik könne sie in die umfassende Liebe kommen und ihr Glück noch steigern.

In einem dritten Schritt sollte Mekoma dann alle Gedanken loslassen und einfach nur in ihrem Glück verweilen. Sie sollte letztlich dadurch ihr Ego übersteigen, in ein Einheitsbewusstsein kommen, alle äußeren Erscheinungen als leer erkennen und als erleuchtete Frau im Nirwana (in einem Reinen Land Bewusstsein, Paradiesbewusstsein) leben. Sie sollte das Licht (die Glücksenergie, die Energie der Erleuchtung) in allem erkennen und alle Erscheinungen des Lebens für ihren spirituellen Weg nutzen.

Mekoma war eine starke Frau. Sie arbeitete weiter an ihrem Verkaufsstand und praktizierte beständig ihre Übungen. Ihre Mantren konnte sie jederzeit denken. Für die Ruhe-Meditation nahm sie sich dann abends etwas Zeit, wenn die Kinder im Bett waren und der Mann in der Kneipe war oder seinen Alkoholrausch ausschloß. Da Mekoma Tag und Nacht ihre Übungen praktizierte und von ihrem Guru unterstützt wurde, erreichte sie bereits nach

sechs Monaten die Erleuchtung. Von da an lebte sie dauerhaft im inneren Frieden und im Glück.

Auch ihr Geschäft lief gut, weil sie die Menschen durch ihre Glücksenergie magisch anzog. Sie bekamen bei ihr nicht nur ein Essen, sondern auch noch Glücksenergie gratis. Dafür nahmen sie die vielen Macken von Mekoma gerne in Kauf. Normalerweise übt ein Mensch auf dem spirituellen Weg jahrelang positive Eigenschaften wie Sanftmut, Freundlichkeit, Bescheidenheit, Demut und umfassende Liebe. Mekoma hatte nur intensiv meditiert. Ihr Charakter blieb so wie er war.

Grundsätzlich hat ein Mensch nach der Erleuchtung die Eigenschaften, die er vor der Erleuchtung hatte. Nur verstärken sie sich durch seine große Energie noch. Und der Erleuchtete finde sich genau richtig so wie er ist, weil er alles so richtig findet wie es ist. Das ist das verwirklichte Reine Land Bewusstsein. Mekoma war vor der Erleuchtung etwas jähzornig und herrisch gewesen. Jetzt pöbelte sie wie ein altes Marktweib beständig ihre Kunden an und bewarf sie mit hässlichen Worten. Sie beleidigte jeden und jede. Und hatte Spaß daran. Sie lebte einfach frei und spontan ihre Gefühle aus. Manchen Kunden gefiel es nicht. Sie blieben ihrem Stand fern. Aber viele Kunden glaubten an ihre Erleuchtung, sahen sie als verrückte Heilige und akzeptierten sie wie sie war.

Und wenn du diese Geschichte nicht glaubst, dann kann ich dir sagen, dass ich einige verrückte erleuchtete Frauen kenne. Und auch einige verrückte erleuchtete Männer. Wenn sie mir zu verrückt sind, halte ich mich von ihnen fern. Wenn sie etwas verrückt sind und zu meiner eigenen Verrücktheit passen, dann bleibe ich ihnen verbunden. Und wer ist letztlich nicht ein bisschen verrückt. Etwas Verrücktheit macht das Leben fröhlich. Zu viel Verrücktheit sollte man vermeiden. Deshalb lege ich sehr viel Wert auf die Entwicklung positiver Eigenschaften auf dem spirituellen Weg.



56. Sex mit dem Guru

Shakti war eine schöne Frau, doch sie litt an Depressionen. Ständig fluteten negative Gedanken durch ihren Geist. Sie konnte sich nicht davon befreien. Sie war äußerlich reich und innerlich unglücklich. Sie suchte überall Hilfe, doch keiner konnte ihr helfen. Sie probierte viele Wege aus. Doch kein Weg rettete sie vor ihrem inneren Leid.

Wer wirklich Depressionen kennt, der weiß, dass es ein Leben in der Hölle ist. Und sehr oft ist es schwer einen Weg daraus zu finden. Viele Menschen bleiben lebenslänglich in ihrem inneren Unglück gefangen. Die heute Psychologie versucht es mit Tabletten. Doch Tabletten sind nur eine äußere Lösung. Sie können etwas helfen, aber der Preis ist oft eine körperliche Abhängigkeit und ein gedämpftes Lebensgefühl. Und oft lässt die Wirkung auch nach einiger Zeit nach.

Besser ist es eine wirkliche innere Heilung zu finden. Und diese Heilung gibt es durch den spirituellen Weg. Das habe ich selbst erfahren. Ich litt vor etwa vierzig Jahren an einer chronischen Depression. Die Ärzte konnten mir nicht helfen. Aber durch meinen spirituellen Weg konnte ich mich von meiner Depression befreien.

Shakti suchte auch die Befreiung von ihrer Depression und traf bei ihrer Suche auf ihren Guru. Shakti war begeistert von ihrem Guru. Er war ein feinsinniger

Schriftgelehrter und Shakti stand auf feinsinnige Intellektuelle. Ihr Guru lehrte den einfachen buddhistischen Weg. Der einfache buddhistische Weg für Laien (also Menschen, die keine Mönche oder Nonnen sind) sind die fünf Silas. Die fünf Silas sind die Grundregeln im Buddhismus. Sie lauten: Nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen, keine berauschenden Mittel und kein sexuelles Fehlverhalten.

Der Guru war sehr klug. Er wusste, dass die einfache Befolgung der fünf Silas zwar ein gutes Karma und möglicherweise ein positives äußeres Leben bewirkt, aber sie bewirkt keine innere Befreiung. Der Guru hatte deshalb die fünf Regeln so erweitert, dass sie einen Menschen zum inneren Frieden, in die Liebe, ins Glück und zur Erleuchtung führten.

Den Grundsatz "nicht töten" erweiterte er zu dem Grundsatz der Gewaltlosigkeit. Ein Buddhist sollte friedfertig leben. Er sollte es vermeiden andere Menschen zu verletzen. Er sollte im entspannten Sein leben, nichts ablehnen und nirgendwo anhaften. Er sollte es üben einfach nur positiv mit dem Leben zu fließen. Das ist zu erreichen durch die beständige Achtsamkeit auf die Gedanken. Ein spiritueller Schüler sollte negative Gedanken stoppen, positive Gedanken entwickeln und sich beständig an Buddha als spirituellem Vorbild orientieren. Er sollte jeden Tag auf das Neue Zuflucht zu den drei Juwelen Buddha, Dharma (der buddhistische Weg) und Sangha (die Gemeinschaft aller Buddhisten) nehmen. Das war die Essenz der Lehre des Guru.

Den zweiten Grundsatz "nicht stehlen" wandelte er in das Prinzip der Gebefreudigkeit um. Ein Buddhist sollte nicht dabei stehen bleiben anderen Menschen nichts wegzunehmen, sondern er sollte bewusst den Weg der umfassenden Liebe gehen und vorwiegend aus dem Geben leben. Er sollte als Bodhisattva leben und das Glück seiner Mitmenschen wichtiger als sein eigenes Glück nehmen. So löst sich das Ego auf und man stärkt sein eigenes inneres Glück, in dem man seinen Mitmenschen Gutes tun. Das ist wissenschaftlich erforscht einer der besten Wege ein glückliches und erfülltes Leben zu haben. Auf diesem Weg öffnet man sein Herz und gelangt in die Energie der Liebe. Und die Liebe macht das Leben letztlich lebenswert.

Genauso wichtig war der dritte Grundsatz. Aus der Sila "nicht lügen" machte der Guru den Grundsatz konsequent in der Wahrheit zu leben. Wer konsequent in der Wahrheit lebt, der findet eines Tages zur Weisheit der

Erleuchtung. Er denkt über sich und das Leben nach. Er begreift den Weg des inneren Glücks und verwirklicht die Erleuchtung. Und er kann die Erleuchtung bewahren, weil er einfach nur an den Weg der Wahrheit denken muss. Er braucht nur die Welt um sich zu betrachten und gelangt dadurch in die höhere Wahrheit der Erleuchtungssicht. Weil alles richtig ist so wie es ist. Das vermag aber nur ein Erleuchteter in der Tiefe zu begreifen.

Die vierte Regel "keine berauschenden Mittel zu nehmen", also auf Alkohol, Zigaretten und Drogen zu verzichten, wandelte der Guru in den Grundsatz um, das richtige berauschende Mittel zu nehmen. Das richtige berauschende Mittel ist für Buddhisten grundsätzlich die Meditation. Meditation bewirkt inneren Frieden, inneres Glück und umfassende Liebe, wenn sie richtig praktiziert wird. Buddha erklärte, dass das Nirwana das höchste Glück ist und der Weise grundsätzlich ein glücklicher Mensch ist. Durch die acht Stufen der Meditation kann er sich in die höchste Glücksebene erheben. Ich praktiziere jeden Tag eine einfache Kundalini-Meditation aus einem Mantra, einer Visualisierung und einer Atemtechnik. Und bin damit normalerweise sofort im Glück. Ich bin berauscht vom inneren Glück. Und das ist ein gesunder Rausch, weil er den Menschen von seinen inneren Verspannungen und Energieblockaden heilt.

Die fünfte Sila ist am schwierigsten, am umstrittensten und wird am meisten verletzt. Sie lautet "kein sexuelles Fehlverhalten". Aber was bedeutet das genau? Sexuelle Energien sind die Essenz des Tantra-Yoga und des tibetischen Buddhismus. Wir müssen nur richtig damit umgehen. Richtig angewandt führen diese Energien zur inneren Heilung und Erleuchtung. Falsch angewandt führen sie zur Verwirrung.

Manche Gurus haben Sex mit ihren Schülerinnen. Sie behaupten, dass die Schülerinnen dadurch zur Erleuchtung kommen. Meistens ist das aber nur ein Trick die sexuellen Bedürfnisse des Gurus zu befriedigen. Ich rate deshalb grundsätzlich von realem Sex mit einem Guru ab. Genauso wie es Lehrern oder Psychotherapeuten verboten ist Sex mit ihren Schülerinnen und Klienten zu haben. In Ausnahmefällen kann es aber auch zur Heilung und Erleuchtung führen. Man muss bei jeder Regel genau hinsehen und sie mit Weisheit anwenden.

Als Psychotherapeut hatte ich vor vielen Jahren eine Klientin, die schwer depressiv war. Sie lebte in Mittelamerika und war Rechtsanwältin. Wir haben

uns nie getroffen und hatten nur telefonischen Kontakt. Es gab nur ein Mittel sie heilen und ins Glück zu bringen. Bei der Psychotherapie geschieht oft eine Übertragung. Man sieht in dem Psychotherapeuten den verständnisvollen Liebhaber. Die Frau sehnt sich nach Liebe und glaubt, dass der Therapeut der passende Liebhaber ist. So verliebte sich auch diese Frau in mich.

Normalerweise blockiert ein Psychotherapeut solche Gefühle. Ein Weg der Heilung ist es aber oft Gefühle fließen zu lassen. Ich riet der Klientin ihre Liebesgefühle einfach zuzulassen und sich vorzustellen, dass wir in Liebe verbunden wären. Dadurch erwachte ihre Kundalini-Energie, sie gelangte ins Glück und konnte ihre Depression überwinden.

Ich kenne sogar noch einen zweiten erfolgreichen Fall. Eine Bekannte von mir war ebenfalls schwer depressiv. Sie machte viele Psychotherapien, die ihr aber alle nicht halfen. Dann traf sie ihren Guru und verliebte sich in ihn. Sie hatten nie Sex. Der Guru hatte bereits eine Frau. Aber allein die Liebe zu ihrem Guru und die Verschmelzung mit seiner Energie heilten sie von ihrer Depression.

Auch Shakti riet der Guru einfach ihre Gefühle zuzulassen und mit seiner Energie zu verschmelzen. Er hatte keinen realen Sex mit ihr, aber sie tauchte oft in seinen Träumen auf. Dadurch harmonisierten sich ihre Energien und die Depressionen verschwanden. Immer wenn Shakti an ihren Guru dachte, spürte sie Liebe und Glück. Sie machte den Guru-Yoga zu ihrer Hauptpraxis, meditierte viel und gelangte dadurch eines Tages zur Erleuchtung. Jetzt war sie selbst ein Guru und konnte viele Menschen durch ihre Liebe heilen.



57. Der Auserwählte

Jalandhara war ein großer Yogi. Er lebte vor etwa 1000 Jahren in Indien. Er war ein Brahmane, ein Hindu aus der Priesterklasse. Aber er war mit dem Leben sehr unzufrieden. Überall sah er Leid und Elend in der Welt. Deshalb ging er zu einem Friedhof, um dort über den tieferen Sinn des Lebens zu meditieren.

In der Meditation erschien ihm eine Dakini, eine buddhistische Gottheit. Sie erklärte ihm, dass er von den Buddhas und Bodhisattvas im Jenseits auserwählt worden sei den Menschen auf der Erde den tieferen Sinn des Lebens zu zeigen. Dann verschwand sie.

Am nächsten Tag ging Jalandhara wieder zum Friedhof. Er setzte sich in den Schatten eines großen Baumes und begann wieder zu meditieren. Er hoffte, dass ihm wieder die Dakini erscheinen und ihm weitere Hinweise geben würde. Aber stattdessen stieg plötzlich die Kundalini-Energie in seinem Körper auf. Je weiter sie aufstieg, desto ruhiger wurde Jalandhara. Als die Kundalini-Energie die Mitte seines Kopfes erreicht hatte, gab es plötzlich einen Bewusstseinsumschwung. Sein Bewusstsein wurde in das höchste Paradies (das Paradies der Dakinis) geschleudert. Dieses Paradies nennt man im Yoga Sathyaloka, den Ort der höchsten Wahrheit. Jalandhara ruhte gedankenlos in einem Zustand höchsten Glücks, absoluter Wahrheit und umfassender Liebe.

Sein Ego hatte sich aufgelöst und er verweilte längere Zeit im Zustand der Erleuchtung.

Jalandhara genoss das Glück im Paradies und kehrte dann mit seinem Bewusstsein in seinen Körper zurück. Ihm war klar, dass er jetzt das Ziel aller Seelen, den tieferen Sinn der endlosen Abfolge von Wiedergeburten kannte. Eine Seele musste sich so oft inkarnieren, bis sie bereit war für die Erfahrung des höchsten Paradieses. Im Buddhismus spricht man zwar nicht von einer Seele. Buddha lehnte die Existenz einer ewigen Seele ab. Er sprach von Anatman, dem Nicht-Selbst. Das Nicht-Selbst ist das egolose Bewusstsein eines Erleuchteten. Man kann auch vom höheren Selbst, dem erleuchteten Selbst sprechen. Dieses Selbst hat sein Ego überwunden und ruht in einem Einheitsbewusstsein. Es erfährt sich und die Welt als eins. Es sieht sich in allen Wesen. Und dieses Selbst kann nach dem Tod des Körpers dauerhaft ins Parinirvana, ins höchste Glück aufsteigen. Es kann sich aber auch immer wieder auf der Erde verkörpern, um den Mitwesen auf dem spirituellen Weg zu helfen.

Jalandhara kannte als Brahmane die Schriften aller Religionen. Er verstand sie jetzt auf einer tiefen Ebene und begriff, dass alle Religionen letztlich eins sind. Sie sind Wege zu dem höchsten Ziel. Die Wege sind unterschiedlich. Manche Religionen betonen das tägliche Gebet, andere Religionen das eigene Bemühen und manche sind eine Mischung aus beidem. Wichtig sind immer die Meditation und die Gedankenarbeit. Wichtig ist es immer die Eigenschaften Frieden, Liebe, Glück, Wahrheit und Selbstdisziplin zu entwickeln. Das sind die fünf Paradiesvermittler. Es sind die fünf Meditationsbuddhas im tibetischen Buddhismus. Es sind die vier Cherubim (Löwe, Stier, Adler und Engel), die im Christentum vor dem Eingang zum Paradies stehen. Und es sind die fünf Arkanas im Tarot (große Arkanas, Stäbe, Münzen, Kelche und Schwerter), dem Lehrbuch der mittelalterlichen Mystik.

Jalandhara war jetzt gespannt, was weiter passieren würde. Er ging deshalb wieder zur Meditation auf den Friedhof, der in Indien der Platz ist, wo die Leichen verbrannt werden. Es sah der Verbrennung der Leichen zu und trat in eine tiefe Meditation ein. Wieder stieg die Kundalini-Energie wie ein dicker Wasserstrahl in seinem Körper auf, erreichte den Kopf, öffnete das Scheitelchakra und schoß jetzt über den Kopf hinaus. Sie öffnete alle Chakren, die sich über dem Kopf befinden und im tibetischen Buddhismus als über dem Kopf gestapelte Köpfe dargestellt werden. Die Energie stieg bis zum

Himmel auf und floss dann seitlich im großen Kreis eines kosmischen Mandalas wieder zur Erde herab und in Jalandhara hinein. Jalandhara war jetzt mit der Einheit des Universums verbunden.

Einige Tage später machte Jalandhara noch eine dritte Erfahrung auf dem Leichenbrandplatz. Diesmal kam plötzlich vom Himmel ein großes Licht herab und floß durch das Scheitelchakra in ihn hinein. Er war so voll Licht, dass er Licht ausstrahlte und sich auf seinem Kopf eine große Energieflamme bildete. Diese Flamme wird im Christentum als Feuerzunge bezeichnet, im Buddhismus manchmal auf dem Kopf von Buddhastatuen abgebildet und bei den indischen Götterfiguren als hohe Krone dargestellt.

Mit diesen drei Erfahrungen war die Einweihung Jalandharas abgeschlossen. Jetzt musste er selbstständig seinen Weg finden. Jalandhara sah sich von nun an als Buddhist, da er von einer buddhistischen Dakini eingeweiht worden war. Er zog an einen abgeschiedenen Ort und praktizierte dort sieben Jahre als Yogi. Er ging jeden Tag spazieren, las in den Schriften des Buddhismus, meditierte viel und probierte die verrücktesten Yogaübungen aus. Sein Ziel war es wieder seine Kundalini-Energie zu erwecken und in den Zustand des großen Glücks zurückzukehren. Das gelang ihm zwar vollständig erst nach seinem Tod. Aber im Laufe der Jahre konnte er schrittweise seine Erleuchtung vertiefen und seine Energiekanäle und Chakren immer weiter öffnen.

Jalandhara wird in Statuen oft mit den Armen kreisförmig um den Kopf herum dargestellt. Diese Körperhaltung (Mudra) symbolisiert sein Einheitsbewusstsein. Mit dem unteren Fuß zerstört er sein Ego und mit dem oberen Fuß verstärkt er seine Kopfenergie. Die Hände formen ein kreisförmiges Mandala über dem Scheitelchakra und deuten auf seine Erfahrung des höchsten Paradieses hin. Die Kundalini-Energie kommt aus der Erde, die in der Statue als Doppellotus dargestellt wird. Sie steigt durch ein verlängertes Hüfttuch in seinen Körper und dann in seinem Körper durch alle Chakren zu seinem Kopf hin auf.

Die Erleuchtung geschieht dadurch, dass man nach der Kundalini-Aktivierung alle Gedanken zur Ruhe bringt, alle Vorstellungen in die Leerheit des Nirwana auflöst und anschließend in der Ruhe der Meditation verweilt. Durch die Ruhe der Meditation steigt man dann durch die acht Vertiefungen Buddhas ins höchste Paradies (Nirwana) auf. Bei seinem Tod praktizierte Buddha diese Meditation in der Löwenhaltung und gelangte so ins Parinirvana. Die

Löwenhaltung ist eine Yogastellung im Liegen, bei der man eine Hand auf die Hüfte und die andere unter den Kopf legt. Dadurch kann von spirituell fortgeschrittenen Menschen gut die Kundalini-Energie erweckt werden. Die Anweisung der Dakini lautete, dass er Wonne und Leerheit vereinigen sollte.

Als Jalandhara eine ausreichend stabile Stufe der Erleuchtung erreicht hatte, begann er sein Wissen an seine Mitmenschen weiterzugeben. Sowohl Hindus als auch Buddhisten profitierten von seinen Erfahrungen. Jalandhara gilt als einer der Gründer des Hatha-Yoga und als einer der Väter (Mahasiddhis) des tibetischen Buddhismus. Er ist einer der 84 Mahasiddhis in dem Buch Die Meister der Mahamudra.

Jalandhara ist von den Dakinis auserwählt worden, weil er als geeigneter Kanal das höchste Wissen an uns weitergehen konnte. Letztlich sind wir jetzt alle auserwählt, weil wir dieses Wissen empfangen haben. Wir brauchen es nur noch auf unsere Weise umzusetzen. Der wichtigste Punkt dabei ist es, dass wir konsequent auf die Stimme unserer inneren Weisheit (unsere innere Dakini) hören. Sie wird uns den Weg ins Licht weisen.



58. Dharmapa findet Glück und inneren Frieden

Dharmapa war ein Schriftgelehrter, also eine Art Professor für Philosophie. Er kannte alle Schriften des Buddhismus und des Hinduismus. Er hatte die Reden

Buddhas, die Bhagavad Gita von Krishna und das Yoga-Sutra von Patanjali gründlich studiert. Da er ein gutes Gedächtnis hatte, hatte er alle Worte in seinem Geist gespeichert. Nur begriffen hatte er sie in der Tiefe nicht. Sie fügten sich in seinem Inneren nicht mit Weisheit zusammen. Wenn die Worte Buddhas wirklich verstanden werden, dann entsteht spontan Erwachen und Erleuchtung. Davon war Dharmapa noch weit entfernt.

Dharmapa wurde alt und seine Augen wurden schwächer. Bald konnte er nicht mehr in seinen geliebten Büchern lesen. Das war für ihn eine große Katastrophe. Sein tieferer Lebenssinn verschwand. Traurig saß er einfach nur da. Seine Gedanken kamen langsam zur Ruhe. Spontan begann er zu meditieren. Durch die heiligen Schriften war ihm aber klar, dass er für wirklichen spirituellen Fortschritt einen Guru, einen spirituellen Lehrer brauchte. Doch wie sollte er jetzt einen Guru finden, wo er sich wegen seiner schlechten Augen kaum aus dem Haus bewegen, geschweige denn eine große Reise machen konnte. In seinem Ort gab es keinen erleuchteten Meister. Er hätte weit weg in das Himalaya Gebirge reisen und dort in einem Kloster oder auf einem Berg einen Lama oder Yogi treffen müssen. Dazu war er wegen seines hohen Alters nicht mehr in der Lage.

Da erschien ihm eines Nachts im Traum eine Dakini, eine erleuchtete Göttin. Sie erklärte ihm, dass sie sein Guru sei und ihn in den spirituellen Weg einweihen würde. Im Traum schenkte sie ihm eine Erleuchtungserfahrung. Jetzt konnte Dharmapa den tieferen Sinn der heiligen Schriften verstehen. Alle Worte fügten sich zu einem sinnvollen Ganzen zusammen. Als Übung gab ihm die Dakini folgende Sätze: "Lass die Flamme des erleuchteten Seins alles dualistische Denken verbrennen. Ein Mensch mit klarem Verstand muss sich nur gewissenhaft bemühen, wenn er einmal den Weg der Erleuchtung verstanden hat."

Dharmapa praktizierte fünf Jahre intensiv seinen spirituellen Weg. Er dachte den Begriff "Erleuchtung" als Mantra und konnte so immer wieder ins erleuchtete Sein gelangen. Er visualisierte sich als Buddha im Nirwana und konnte dadurch im Laufe der Zeit alle Verschattungen in seinem Geist überwinden. Er machte jeden Tag seine Yogaübungen und aktivierte damit seine Kundalini-Energie. Das wirkte sich wie ein Jungbrunnen auf ihn aus. Er bekam seine jugendliche Energie zurück und konnte sogar wieder lesen.

Wenn Dharmapa nicht genau wusste, wo der Weg des spirituellen Üben lang ging, verband er sich mit seiner inneren Weisheit, der Dakini in seinem Inneren. Dann wusste er immer genau was zu tun und zu lassen war, wie und welche spirituellen Übungen er praktizieren musste. Er meditierte viel und bemühte sich dauerhaft im erleuchteten Sein zu leben. Er lebte in der Ruhe und aus der Ruhe heraus. Er konzentrierte sich auf seine innere Energie. Er lebte so, dass immer mehr Frieden, Liebe und Glück in ihm entstanden. Er lebte wie ein Buddha (Gott, Göttin) unter seinen Mitmenschen.

Die Menschen in seiner Stadt spürten seine innere Verwandlung. Sie bemerkten, dass er im Licht lebte und Licht ausstrahlte. Sie erkannten, dass er das Ziel der Erleuchtung erreicht hatte und baten ihn um Belehrung. Er hielt viele Vorträge, meditierte mit seinen Anhängern und gab ihnen Einweihungen. Die Menschen nannten ihn Dharma Pa, den Vater des Dharma.

Dharmapa wirkte noch einige Jahre für das spirituelle Wohl seiner Mitmenschen. Im Alter von 90 Jahren legte er sich in der Löwenhaltung Buddhas zum Sterben hin, erweckte damit seine Kundalini-Energie und stieg mit seinem Bewusstsein ins Paradies der Dakini auf. Dort verweilt er jetzt ewig im Licht, im Frieden und im Glück.

59. Sophia entdeckt die Leerheit

Wikipedia: "Leerheit (Shunyata) ist ein zentraler buddhistischer Begriff und bedeutet, dass alles leer und frei von Dauerhaftigkeit ist und sich alles gegenseitig bedingt."

Sophia haderte innerlich mit dem Leid des Lebens. Zwar gab es auch Glück in ihrem Leben, aber es wechselte sich beständig mit leidvollen Erfahrungen ab. Sophia überlegte, wie sie dem Leid des Leben entkommen konnte. Sie ging zu einem erleuchteten Meister, um ihn nach einem Weg zu fragen.

Der Meister erklärte: "Im äußeren Leben ist nichts beständig. Freude und Leid wechseln sich ab. Du kannst dem Leid nicht entkommen. Der einzige Weg ist es innerlich anzunehmen. Du kannst dich innerlich über das Leid der Welt erheben, indem du alle Dinge als leer erkennst. Hafte an nichts Äußerem an. Dann kannst du deinen inneren Frieden beständig bewahren. Wenn du regelmäßig meditierst und an deinen Gedanken arbeitest, dann kannst du ins glückliche erleuchtete Sein aufsteigen. Dann kannst du dein Leben im inneren

Glück und in der Liebe zu allen Wesen verbringen. Das ist die Essenz des Buddhismus."

Sophia ging von nun an konsequent den buddhistischen Weg. Sie verband sich jeden Tag mit Buddha als ihrem spirituellen Vorbild, visualisierte sich selbst als Buddha und bemühte sich alle äußeren Dinge als leer zu begreifen. Sie übte es weder an der Freude noch an dem Leid anzuhaften. Sie erkannte sie als gefühlsmäßig leer. Gefühle entstehen nur durch die Bewertung der Dinge. Wenn man nichts bewertet und alles so annimmt wie es kommt, dann kann man entspannt mit dem Leben fließen. Wenn man sich einfach nur darauf konzentriert wie ein Buddha in der Welt zu leben, dann entwickelt man sich zur Erleuchtung.

Sophia dachte wie ein Buddha, handelte wie ein Buddha, bewegte sich langsam wie ein Erleuchteter, war in Liebe zu allen Mitmenschen und wuchs so beständig in ihrem inneren Glück. Zwar gab es immer wieder Leid in ihrem Leben. Aber es berührte sie nicht mehr wirklich. Sie versuchte sich durch geeignete Mittel darüber zu erheben. Solche Mittel waren das positive Denken, die tägliche Meditation, Spaziergänge in der Natur, Gespräche mit guten Freunden und die beständige Konzentration auf das Wesentliche im Leben.

Das Wesentliche im Leben ist es glücklich zu sein. Das Wesentliche ist es im erleuchteten Sein zu leben. Das Wesentliche ist die Liebe zu den Mitwesen. Wenn man das bedenkt, dann bleibt man immer im Licht. Sophie blieb nach einiger Zeit des intensiven Übens meistens in ihrem Leben im Licht. Schließlich bedeutet ihr Name ja "Die Weise". Weisheit ist es aus dem Leben einen Glücksweg zu machen.

60. Der Mönch Ghantapa verliebt sich

Ghantapa war ein kleiner ängstlicher Mönch. Zwölf Jahre lebte er im berühmten buddhistischen Kloster Nalanda. Er hielt sich streng an die spirituellen Vorschriften. Er folgte streng dem spirituellen Tagesplan. Er stand um 4 Uhr in der Nacht auf, betete, meditierte, sang mit den anderen Mönchen stundenlang Mantren, las in den heiligen Schriften und arbeitete im Klostergarten. Sein Tag war streng strukturiert. Ghantapa hatte keine Zeit über

sich selbst nachzudenken, sich selbst zu spüren oder sich selbst zu leben. Seine spirituelle Energie war völlig blockiert.

Nach zwölf Jahren hatte Ghantapa den Mut über sich und seinen spirituellen Weg nachzudenken. Er erkannte, dass er spirituell nicht vorankam. Das Leben im Kloster war offensichtlich nicht sein Weg, obwohl es ihn durch die festen Strukturen vor seinen Ängsten schützte. Jetzt stellte er sich seinen Ängsten und beschloss sich so anzunehmen wie er ist. Er verließ das Kloster und zog als Bettelmönch durch Indien.

Auf seiner Wanderung erlebte er viele Abenteuer. Er hielt sich immer noch streng an seine spirituellen Regeln. Das gab ihm innerlich einen gewissen Halt. Er hatte eine kleine Glocke bei sich. Immer wenn er sich bei süchtigen Gedanken ertappte, dann läutete er seine Glocke. Von Frauen hielt er sich soweit wie möglich fern. Er hatte geschworen enthaltsam zu leben und daran hielt er sich. Er hatte Angst eine Frau auch nur anzusehen, weil er dann wahrscheinlich in die Hölle kam. Jedenfalls hatte es ihm so sein Abt gesagt.

Ghantapa war sehr belesen. Das merkten die Menschen um ihn herum. Sie machten ihn zu ihrem spirituellen Lehrer. Bald bildete sich eine kleine Gruppe um ihn herum, die aufmerksam seinen Worten folgte. Das Drama nahm seine Lauf. Eines Tages kam eine schöne Frau in seine Gruppe. Wegen ihrer Schönheit und ihrer starken Ausstrahlung waren alle Männer verrückt nach ihr. Sie hatte schon viele Beziehungen gehabt. Aber alle Beziehungen hatten sie nicht wirklich befriedigt, weil die Männer immer nur ihren Körper wollten und sie sich nicht wirklich gesehen fühlte.

Da saß jetzt dieser schüchterne kleine Mönch vor ihr und erzählte den Menschen von den heiligen Reden Buddhas. Er wirkte so rein, ehrlich und liebenswert. Die Frau verliebte sich sofort in ihn. Sie blickte ihn mit den Augen der Liebe an und strahlte ihre Energie auf ihn. Ghantapa spürte das und blickte auf. Er blickte die Frau an und wusste sofort, dass er ihr verfallen war. Er vergaß alle heiligen Regeln und folgte der Frau in ihr Haus.

Sie bereitete ihm ein köstliches Essen. Sie unterhielten sich und verstanden sich wunderbar. Erst hing die Frau an seinen Lippen und dann hing er an ihren Lippen. Sie landeten im Bett und hatten Sex. Der Sex war wunderbar. So etwas hatte die Frau noch nie erlebt. Sie fühlte sich wirklich gesehen und geliebt. Da Ghantapa bis jetzt immer enthaltsam gelebt hatte, konnte er sein Herz

vollständig öffnen. Er trat in die große Liebe ein. Beide verschmolzen in einer Mischung aus tiefer Liebe und sexueller Extase. Die Kundalini-Energie erwachte in Ghantapa und erhob sein Bewusstsein ins Paradies. Die ganze Welt war lichtdurchflutet. In ihm war Licht, in der Frau war Licht und alles war eins. Der ganze Druck der strengen Klosterregeln fiel von ihm ab und er brach spontan zur Erleuchtung durch.

Die Erleuchtung blieb und die große Liebe blieb auch. Der Mönch und die Frau lebten glücklich zusammen. Doch die Leute begannen zu lästern. Wie konnte ein Mönch sein Keuschheitsgelöbnis brechen? Wie böse musste die Frau sein, dass sie einfach den armen Mönch verführen konnte? War er jetzt noch ein Mönch oder ein falscher Heiliger?

Zuerst versteckte sich Ghantapa vor den Menschen. Aber dann nahm er eines Tages seinen ganzen Mut zusammen und trat mit seiner Frau vor die Tür. Er erklärte, dass er jetzt ein Mönch mit einer Frau sei. Sie würden sich lieben und den Weg des tantrischen Buddhismus gehen. Ein Buddhist, der wirklich den spirituellen Weg begriffen habe, würde an nichts anhaften und nichts ablehnen. Er würde einfach mit dem fließen, was das Leben ihm zuteilen würde. Manchmal geht das Leben undogmatische Wege, die gerade deshalb zur Erleuchtung führen, weil sie alle erstarrten Denkmuster und damit das Ego zerstören. Er würde jetzt weiterhin seine öffentlichen Vorträge halten. Wer daran teilnehmen wollte, könne es tun. Und wer es nicht wolle, brauche es nicht zu tun.

Die Leute spürten das Licht, das von ihm und seiner Frau ausging. In seiner Nähe traten sie ein in eine starke Energie aus Frieden, Glück und Liebe. Nach und nach kamen deshalb immer mehr Menschen zu Ghantapa, um seinen Segen zu erhalten. Sie gaben ihm viele Geschenke. Ghantapa und seine Frau konnten gut davon leben. Nach ihrem Tod gingen sie gemeinsam in das Paradies der Dakinis ein, wo sie heute immer noch glücklich zusammen sind.



61. Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Lucy war eine junge Frau. Sie hatte große Angst vor dem Tod. Sie stellte sich viele Fragen. Gibt es ein Leben nach dem Tod? Oder ist mit dem Tod alles zu Ende? Gibt es eine Reinkarnation? Wie kommt man am besten durch den Tod? Wie muss man am wenigsten leiden? Kann man anderen Menschen beim Sterben helfen?

Gerade war ihre Mutter gestorben. Sie war an Krebs erkrankt und hatte einen langwierigen und schmerzhaften Tod. Lucy hatte sich sehr hilflos und hoffnungslos gefühlt. Sie hatte lange gebraucht, um den Tod ihrer Mutter zu verarbeiten. Sie war sehr traurig gewesen. Lange Zeit konnte sie keine Lebensfreude mehr spüren.

Lucy wusste, dass es bei Angst am besten ist genau hinzusehen. Wenn man die Situation genau betrachtet, findet man meistens einen Weg gut durch die Situation zu kommen und die Angst zu überwinden. Lucy beschloss sich gründlich mit dem Thema Tod zu beschäftigen. Sie las viele Bücher und versuchte ihre Fragen zu klären.

Die wichtigste Frage war es, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Diese Frage entscheidet, wie man am besten lebt. Wenn es ein Leben nach dem Tod gibt, dann sollte man so leben, dass man nach dem Tod ein gutes Leben im Jenseits hat. Wenn es die Reinkarnation gibt, dann sollte man so leben, dass man im nächsten Leben ein gutes Karma hat. Wenn es ein Paradies im

Jenseits gibt, dann sollte man die Techniken kennen, mit denen man beim Tod ins Licht aufsteigen kann.

Die Frage eines Lebens nach dem Tod ist in der heutigen Zeit sehr umstritten. Die meisten Wissenschaftler denken atheistisch und glauben, dass mit dem Tod des Körpers das Leben zu Ende ist. Sie halten das Bewusstsein für eine Funktion des Körpers. Stirbt der Körper, stirbt auch das Bewusstsein.

Dagegen melden viele Wissenschaftler große Zweifel an. Die moderne Nahtodforschung deutet darauf hin, dass das Bewusstsein unabhängig vom Körper existieren kann. Es gibt tausende von Fällen, wo die Funktion des Gehirns ausgeschaltet und trotzdem das Bewusstsein aktiv war. Viele Menschen beobachteten bei einer Operation ihren Körper von oben. Viele Menschen traten bei in einer Nahtodsituation mit dem Bewusstsein aus ihrem Körper aus und stiegen in eine Dimension des Lichts im Jenseits auf.

Besonders gründlich erforscht und diskutiert ist der Fall von Pam Reynolds. Pam wurde am Gehirn operiert. Ihre Augen wurden verbunden, die Ohren verstöpselt, das Blut wurde weitgehend abgepumpt und eine Hirntätigkeit fand messbar in der Gehirnaussenrinde, die für das Denken zuständig ist, nicht statt. Pam Reynolds trat während der Operation mit ihrem Bewusstsein aus dem Körper aus, erfuhr eine Dimension des Lichts im Jenseits und konnte von oben ihren Körper und die Operation genau beobachten. Nach der Operation konnte sie über alle Einzelheiten und Gespräche genau Auskunft geben.

Der Fall Pam Reynolds hat die Wissenschaft verändert. Ihre Erfahrungen wurde in vielen weiteren Nahtodfällen nachgeprüft und bestätigt. Im Internet gibt es viele eindrucksvolle Videos von Menschen mit Nahtoderfahrungen. Die atheistischen Wissenschaftler können keine schlüssige Erklärung liefern. Erklärbar ist das Geschehen nur mit der Unabhängigkeit des Bewusstseins vom Körper. Ist das Bewusstsein vom Körper unabhängig, kann es auch nach dem Tod des Körpers weiter existieren.

Ein Leben nach dem Tod und auch eine Reinkarnation ist möglich. Das wird in allen großen Religionen vertreten. Auch viele Erleuchtete berichten von einem Jenseits, einem Leben nach dem Tod und der Möglichkeit der Reinkarnation. Buddha konnte bei seiner Erleuchtung seine früheren Leben sehen. Insofern

geht der Buddhismus von der Möglichkeit der Reinkarnation aus. Ähnlich ist es im Hinduismus, für den die Lehre von der Wiedergeburt grundlegend ist.

Lucy kam nach langem Nachdenken zu dem Ergebnis, dass es wahrscheinlich ein Leben nach dem Tod gibt. Dadurch stellte sich für sie Frage, welche Bedeutung das für sie hat. Sie wünschte sich nach dem Tod ins Licht aufzusteigen. In ihrem nächsten Leben wollte sie weniger Leid und mehr Glück erfahren. Wie konnte sie das erreichen?

Nach der Auskunft vieler erleuchteter Meister (grundlegend ist hier das Buch von Swami Muktanada, Spiel des Bewusstseins) gibt es im Jenseits viele verschiedene Energiebereiche. In die höheren Bewusstseinsbereiche kann man nur aufsteigen, wenn man sein Bewusstsein spirituell weit entwickelt hat. Ganz aus dem Kreislauf der Wiedergeburten kann man nach der Lehre des Buddhismus und des Hinduismus nur aussteigen, wenn man erleuchtet ist.

Der buddhistische Meister Sogyal Rinpoche hat sich grundlegend mit dem Thema Tod und Sterben beschäftigt. Er rät zu der Phowa-Praxis, die im tibetischen Buddhismus beim Sterben durchgeführt wird. Mit Phowa kann das Bewusstsein ins Licht aufsteigen, eine gute Wiedergeburt erlangen und manchmal sogar zur Erleuchtung kommen.

Laut Wikipedia gibt es verschiedene Arten des Phowa:

- 1. Phowa zur Erlangung des Dharmakaya (Nils: der Erleuchtung, Konzentration auf das reine Licht der Erleuchtung), ein Phowa für Praktizierende mit höchsten geistigen Fähigkeiten (Nils: Letztlich ein Phowa für Erleuchtete. Sie übertragen bei ihrem Tod ihr Bewusstsein ins Licht, Parinirvana)*
- 2. Phowa zur Erlangung des Sambhogakaya, ein Phowa für Praktizierende mit hohen Fähigkeiten (Nils: Gottheiten-Yoga. Aktivierung der Kundalini-Energie beim Sterben zum Beispiel durch die Löwenhaltung Buddhas verbunden mit den vier Vertiefungen in der Meditation).*
- 3. Phowa unermesslichen Mitgefühls, ein Phowa für Schüler mit mittleren Fähigkeiten (Nils: Hier konzentriert man sich auf den Bodhisattva Chenrezig und wünscht als Bodhisattva wiedergeboren zu werden).*
- 4. Phowa des Reinen Landes, ein Phowa für gewöhnliche Menschen ohne besondere Voraussetzungen. Mit dem Reinen-Land-Phowa, oder auch zab lam 'pho ba, soll bereits zu Lebzeiten die Übertragung des Bewusstseins nach Sukhavati, das Reine Land des Buddha Amitabha trainiert werden. (Nils: Man*

bittet Buddha Amitabha um Hilfe, denkt seinen Namen als Mantra und steigt dadurch nach dem Tod in sein Paradies auf).

5. Phowa des eisernen Hakens (gemeint: Leithaken des Elefantenführers), ein Phowa um Wesen, die selbst nicht Phowa ausführen können, mittels der Praxis eines befähigten Praktizierenden den Zugang zu einem Reinen Land zu ermöglichen. (Nils: Phowa für sterbende Mitmenschen)."

In seinem tibetischen Buch des Lebens und Sterbens hat Sogyal Rinpoche die wesentliche Phowa-Praxis beschrieben:

1. "Visualisiere am Himmel die Verkörperung der Wahrheit, an die du glaubst, in Form von strahlendem Licht. (Nils: zum Beispiel Buddha Amitabha, Buddha, Jesus, Shiva). Wenn du dich nicht mit einer bestimmten spirituellen Figur verbunden fühlst, stelle dir einfach eine Form von reinem goldenem Licht am Himmel vor über dir vor. (Nils: zum Beispiel eine Sonne oder das Licht des Paradieses)

2. Bitte alle Wesen, denen du in deinem Leben geschadet haben könntest, um Verzeihung. Wünsche allen Wesen Glück.

3. Stelle dir nun vor, dass dein spirituelles Vorbild, das du angerufen hast, dir Licht sendet und dich mit Licht erfüllt. Du siehst und fühlst, dass du völlig ins Licht eingetaucht bist. Dein Körper löst sich völlig in Licht auf.

4. Stelle dir nun dein Bewusstsein als eine Lichtenergie in deinem Herzen vor. Es blitzt wie eine Sternschnuppe und steigt zu deinem spirituellen Vorbild in den Himmel auf. Dort verschmilzt es untrennbar mit dem Licht (Nils: dem Paradies, Buddha Amitabha).

5. Bleibe so lange wie möglich in diesem Zustand der Einheit mit dem Licht."

Sogyal Rinpoche weist darauf hin, dass man seine Sterbepaxis während des Lebens gründlich üben muss, damit sie beim Sterben funktioniert. Am besten geht man in seinem Leben konsequent seinen spirituellen Weg, schult sein Bewusstsein und verhält sich deshalb auch bei seinem Tod automatisch spirituell. Es heißt, dass man grundsätzlich so stirbt wie man gelebt hat. Und man kommt da hin, was einem entspricht.

Die zweite große Frage ist, wie man das Sterben am besten bewältigt. Die meisten Menschen haben keine Angst vor dem Tod, aber Angst vor dem Leid des Sterbens. Um das Leid des Sterbens zu verringern gibt es viele Wege. Man kann spirituell so weit geübt sein, dass man beim Sterben seine Kundalini-Energie aktiviert und dann im Zustand von Glückseligkeit durch den Tod geht. Man kann auch versuchen mittels Gedankenarbeit und Meditation das Sterben gut zu meistern.

Buddha starb meditierend in der Löwenhaltung. Manche Yogis sterben im Meditationssitz und schleudern ihr Bewusstsein durch das Scheitelchakra ins Paradies (in das Reine Land Amitabas). Christen sterben oft betend und steigen so ins Paradies auf. Für meine Mutter habe ich beim Sterben das Amitabha-Mantra gesungen. Daraufhin füllte sich der ganze Raum mit Glückseligkeit und meine Mutter ging lächelnd durch den Tod.

Im Einzelnen hängt das Sterben von der jeweiligen Situation und dem Karma eines Menschen ab. Manche Menschen sterben zuhause und manche im Krankenhaus. Manche Menschen sterben in einem Hospiz und für alle gibt es nach der heutigen Rechtsprechung die Möglichkeit der Sterbehilfe durch Tabletten. Das muss jeder für sich selbst entscheiden.

Für Lucy war es das Wichtigste ihren spirituellen Weg zu finden und zu gehen. Sie war noch jung. Die konkreten Umstände ihres Todes waren noch nicht erkennbar. Sie suchte sich deshalb einen spirituellen Lehrer, erhielt seine Einweihung, meditierte viel und war achtsam auf ihre Gedanken. Ihre Haupttriebkraft für den spirituellen Weg war ihre Angst vor dem Tod. Sie praktizierte fleißig und gelangte noch vor dem Tod zur Erleuchtung. Da verschwand alle Angst vor dem Tod. Es war ihr völlig egal, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Die Zukunft interessierte sie nicht mehr. Sie lebte dauerhaft im glückseligen Jetzt.

62. Auflösung der Beziehungsanhaftung

Es war einmal ein Mann, der hatte eine gute und schöne Frau. Die beiden liebten sich heiß und innig. Sie dachten positiv und konnten deshalb viele Jahre eine glückliche Beziehung führen. Der Mann hieß Kankaripa. Kankaripa hatte einen erfolgreichen Beruf und eine glückliche Beziehung. Er war sehr zufrieden mit seinem Leben.

Doch im äußeren Leben dauert nichts ewig. Eines Tages starb die Frau. Kankaripa war untröstlich. Er lernte viele neue Frauen kennen, doch keine konnte er wirklich lieben. Er hing vollständig an seiner verstorbenen Frau. Er konnte sich nicht alleine aus der Anhaftung befreien. Deshalb ging er zu einem Meister (Sat-Guru) und fragte ihn um Rat. Der Meister erklärte, dass bei einer so großen Liebe die seelische Verbindung sehr stark ist. Sie kann nur durch spirituelle Übungen über einen langen Zeitraum hinweg gelöst werden.

Der Meister empfahl Kankaripa, jeden Tag drei Stunden spirituelle Übungen machen. Er sollte Spazieren gehen, Yoga machen, an seinen Gedanken arbeiten, in einem spirituellen Buch lesen und meditieren. Seinen Beruf sollte er im Schwerpunkt als Karma-Yogi (Bodhisattva) für das Ziel einer glücklichen Welt praktizieren. Er sollte sich mehr auf das Glück seiner Mitmenschen als auf sein eigenes Glück konzentrieren.

Darüber hinaus sollte er jeden Tag geistig Tantra-Yoga praktizieren. Er sollte sich in einer sexuellen Vereinigung mit seiner Frau visualisieren, das Glück genießen, beide in Licht einhüllen, das Mantra "Licht" denken, seine Frau mit sich verschmelzen lassen und dann beide Personen in die Einheit des Kosmos auflösen. Er sollte den Kosmos voller Sterne um sich herum visualisieren, das Mantra "Sterne" denken, dann seine Gedanken stoppen und zum Abschluß etwas in einer entspannten Zen-Meditation (Gedanken fließen lassen) verweilen.

Das tat Kankaripa einige Jahre und war dann von seiner Beziehungssucht geheilt. Er konnte jetzt eine neue Beziehung leben und auch gut alleine sein, wie das Leben es gerade mit sich brachte. Seine feste Verankerung im Yoga ermöglichte es ihm, positiv mit allen Wandlungen des Lebens zu fließen und immer sein inneres Glück zu bewahren.

Mit dieser Technik habe ich mich vor zwanzig Jahren von einer großen Beziehungssucht geheilt. Als Yogalehrer lernte ich vor dreißig Jahren eine sehr schöne Frau mit einer starken spirituellen Energie kennen. Wir waren zehn Jahre zusammen. Unser Sex war wunderbar. Wir gelangten dadurch oft in höhere spirituelle Dimensionen. Bei ihr lernte ich, dass Sex ein Durchbruch zur Erleuchtung sein kann. Unsere Liebe war sehr groß. Aber nichts auf der Welt dauert ewig. Nach zehn Jahren endete die Beziehung. Und ich erfuhr, dass durch Tantra-Yoga auch eine sehr große Anhaftung an den Partner entstehen kann. Ich fragte mich, wie ich mich von dieser Anhaftung befreien konnte.

Ich beschloss zehn Jahre ohne eine Beziehung zu leben. Letztlich wurden fünfzehn Jahre daraus. Diese fünfzehn Jahre erwiesen sich als absolut notwendig, um alle Suchtnergien aufzulösen. Ich war davor von Beziehung zu Beziehung gewandert und nie lange alleine gewesen. Ich hatte die Beziehungen nie wirklich aufgearbeitet. In der Tiefe meines

Unterbewusstsein lebten alle Frauen noch in mir. Jetzt tauchten sie nacheinander aus meinem Unterbewusstsein auf. Ich ging durch eine Phase der Trennung, der Trauer und des Loslassens. Zum Schluss tauchte meine allgemeine Beziehungssucht auf und löste sich auf. Danach war ich frei. Ich konnte mit einer Beziehung und auch ohne eine Beziehung leben. Wenn man durch den spirituellen Weg sein inneres Glück entwickelt, wird sowohl das Alleinleben als auch das Leben in einer Beziehung glücklich.

63. Die acht höheren spirituellen Fähigkeiten

Caparipa und Carpati waren verheiratet. Doch leider führten sie keine harmonische Ehe. Caparipa war sehr autoritär und schlug seine Frau oft. Eines Tages hatte Carpati genug, nahm ihren kleinen Sohn Duma und verließ Caparipa. Sie nahm eine Tasche mit ihren wichtigsten Sachen und trat aus der Tür heraus auf die Straße.

Doch wo sollte sie hin? Früher in Indien gingen die Frauen einfach zu ihren Eltern zurück. Aber die Eltern waren auf der Seite von Caparipa, weil er sehr reich war und ein großes Ansehen in seiner Stadt besaß. Zu ihren Eltern konnte Carpati nicht zurück. Sie kannte jedoch einen erleuchteten Meister, der in einem kleinen Tempel außerhalb der Stadt lebte. Dort wäre sie geschützt. Ihr Mann würde sich nicht trauen in den Tempel einzudringen.

Also wanderte Carpati zu dem Ashram. Der Meister nahm sie und ihren kleinen Sohn freundlich auf. Sie führte den Haushalt und der Meister lehrte sie die Meditation. Der kleine Duma wollte auch meditieren lernen, doch er konnte nicht stillsitzen. Zum Glück besaß der Meister besondere spirituelle Kräfte. Er besprengte Duma mit geweihtem Wasser und Duma konnte stundenlang im Meditationssitz verharren. In ihm war Glück und er hatte keinen Drang mehr sich in der Meditation zu bewegen.

Das ging so einige Jahre. Dann erlangte Duma plötzlich auch besondere spirituelle Kräfte. In ihm erwachten spontan die vier großen Siddhis. Er konnte mit seinen Händen andere Menschen heilen, er konnte ihre Gedanken lesen, er konnte in die Zukunft schauen und er konnte Wünsche erfüllen. Das bemerkten die Besucher des Tempels. Die Gegenwart von Duma war heilsam. Wenn sie ihm ihre Wünsche offenbarten, erfüllten sie sich oft. Sie brauchten gar nicht von ihren Wünschen sprechen. Duma konnte ihre Wünsche bereits in ihren Gedanken lesen. Viele Besucher wollten auch ihre Zukunft wissen. Duma besaß ein kleines Kartenspiel. Er mischte die Karten, die Besucher zogen eine Karte und Duma weissagte ihnen ihre Zukunft.

Immer mehr Menschen besuchten den Ashram. Duma wurde im ganzen Land berühmt. Der Meister warnte ihn vor spirituellem Stolz. Er erklärte Duma,

dass nur die Erleuchtung wichtig sei. Siddhis könnten eine große Gefahr auf dem spirituellen Weg darstellen. Ein Mensch mit Siddhis könnte sich als etwas Besonderes fühlen und damit sein Einheitsbewusstsein blockieren. Er könnte sogar spirituell tief fallen, wenn er seine Siddhis für egoistische Zwecke missbrauchen würde. Er dürfe deshalb seine besonderen Fähigkeiten nur kostenlos zum Wohle seiner Mitmenschen einsetzen. Und er müsse es üben immer bescheiden, demütig und im Hintergrund zu bleiben. Am besten würde er nicht darüber sprechen.

Duma hielt sich an den weisen Rat seines Meisters. Die Menschen wussten nach einiger Zeit nicht mehr, ob sie ihr Glück Duma, dem Tempel oder dem Zufall verdankten. Der Meister übertrug Duma deshalb nach einigen Jahren vier weitere große Siddhis. Er vermittelte ihm das Wissen von der Erleuchtung, die Fähigkeit spirituelle Energie zu übertragen, die Kundalini zu aktivieren und die Fähigkeit der Allgegenwart. Allgegenwart bedeutet, dass Duma alle Menschen, die mit ihm energetisch verbunden waren, an jedem Ort und zu jeder Zeit sehen konnte. Hatten sie Probleme, brauchten sie nur an Duma zu denken und Duma konnte ihnen energetisch helfen. Er konnte ihnen Frieden, Glück und innere Kraft übertragen.

Die Fähigkeit der Allgegenwart ist besonders für den Kundalini-Yoga wichtig. Wenn die Kundalini-Energie erwacht, kann das manchmal zu schwierigen Reinigungsprozessen führen. Es ist deshalb gut einen Menschen zu haben, der einem helfen kann. Ich selbst habe manchmal heftige Kundalini-Prozesse. Wenn sie zu stark werden, dann können meine Meister sie spürbar abschalten. Sie können die Reinigungsprozesse verringern oder sie zeitlich verschieben. Das ist eine große Hilfe auf meinem Weg.

Ich kann von meinen Meistern auch die anderen Siddhis bestätigen. Sie können die Zukunft erkennen, Gedanken lesen, heilen, spirituelle Energie übertragen, Chakren öffnen und Wünsche erfüllen. Bei letzterem bin ich aber nicht wirklich sicher. Ich bevorzuge es keine Wünsche zu haben. Sai Baba lehrt es wunschlos zu sein. Das ist der Weg zur Erleuchtung. Auch Buddha vertritt den Weg der Anhaftungslosigkeit an äußere Dinge. Meine Freundin Barbara dagegen hat viele Wünsche und glaubt an den Weg der Wunscherfüllung. Wir haben es gelernt unsere unterschiedlichen Wege zu akzeptieren. Und meistens bin auch ich es, der ihre Wünsche erfüllt.

Wie entwickelte sich der Weg von Duma und Carpati weiter? Duma sehnte sich nach seinem Vater. Und der Vater sehnte sich nach Duma. Eines Tages besuchte Caparipa den Ashram. Er bat Carpati um Verzeihung. Er bat sie es noch einmal mit ihm zu versuchen. Carpati willigte ein und zog wieder mit ihm zusammen. Sie führten jetzt eine spirituelle Beziehung. Sie pflegten die Eigenschaften Frieden, Liebe, Harmonie und Wahrheit. Wenn sie Probleme hatten, sprachen sie darüber. Sie konzentrierten sich auf das Positive in ihrer

Beziehung und lernten es so gut miteinander auszukommen. Duma blieb bei seinem Meister und übernahm nach dessen Tod die Leitung des Tempels. Es geschahen dort immer noch viele Wunder. Aber die meisten Menschen hielten das für einen Zufall.



64. Die streitsüchtigen Schwestern

Es waren einmal zwei Schwestern, die liebten es sich zu streiten. Die eine Schwester hieß Kana (Fülle) und war sehr schön, aber nicht besonders klug. Die andere Schwester hieß Kala (Zeit) und war sehr klug, aber eher hässlich geraten. Ihr Vater war sehr reich. Er kaufte den Schwestern alles, was ihr Herz begehrte. Die schöne Kana liebte Kleider und Luxus. Sie orientierte sich an der Mode der Zeit und stolzierte wie ein Pfau umher. Sie hatte eine große Schar von Verehrern, die sie ständig umschwärmten und ihr viele Geschenke machten. Trotzdem war sie tief in ihrem Inneren nicht glücklich. Ihr fehlte etwas, aber sie wusste nicht was. Sie suchte es in äußerem Reichtum und schönen Männern. Aber dort fand sie es nicht.

Kala war ganz anders. Männer interessierten sie nicht besonders. Sie strebte nach Weisheit. Sie las alle Weisheitsbücher, die sie bekommen konnte. Sie studierte bei den größten Gelehrten ihrer Zeit. Und sie hatte viele interessante Gespräche mit Menschen, die wie sie auf der Suche waren. Sie empfand ihr Leben als sehr spannend, aber auch ihr fehlte etwas. Sie wusste, dass sie es in der Tiefe ihres Geistes noch nicht gefunden hatte.

Sie war letztlich auf der Suche nach sich selbst, auf der Suche nach dem tieferen Sinn in ihrem Leben, auf der Suche nach der sie erfüllenden Aufgabe, auf der Suche nach einem erfüllenden Leben, auf der Suche nach dem großen dauerhaften Glück. Eines Tages traf sie auf einer ihrer Reisen den buddhistischen Meister Kanhapa.

Kanhapa war ein trantrischer Meister mit großen spirituellen Kräften, aber er litt unter spirituellem Stolz. Die Menschen nannten ihn deshalb auch den dunklen Siddha. Er demonstrierte gerne seine außergewöhnlichen Kräfte und liebte es dafür bewundert zu werden. Er bevorzugte es auf einem goldenen Thron zu sitzen und von dort aus auf seine Anhänger herabzuschauen. Für seine Einweihungen nahm er viel Geld und auch schönen Frauen war er nicht abgeneigt. Er war ein Guru, wie er nicht sein sollte und wie es ihn damals oft in Indien gab.

Kala versuchte herauszufinden, ob ihr Kanhapa bei ihrer Suche helfen konnte. Kanhapa sprach zu ihr: "Ich kann deine Kundalini-Energie aktivieren und dir die höchsten spirituellen Übungen zeigen, mit denen du das Glück der Erleuchtung erfahren kannst. Aber du musst mir dafür drei Dinge geben: Eine hohe Einweihungsgebühr, den Kuss einer schönen Frau und eine Weisheit, die ich noch nicht kenne."

Kala ging zu ihrem Vater, damit er die Einweihungsgebühr bezahlt. Dazu war er gerne bereit. Sie bat ihre Schwester Kana den dunklen Meister zu küssen. Kana war schwer zu überzeugen, obwohl sie schon viele Männer geküsst hatte. Kala bot ihr an, das Erleuchtungswissen an sie weiter zu geben und sie bei ihrer Suche nach sich selbst zu unterstützen. Kana dachte, dass es einen Kuss wert sei und stimmte zu.

So kam dann Kala mit ihrer schönen Schwester zu dem dunklen Siddha und bezahlte die Einweihungsgebühr. Von Kana bekam er einen Kuss. Es blieb noch die Weisheit, die dem Meister unbekannt war. Da Kala sehr klug war, wusste sie was der Meister noch nicht begriffen hatte. Er hatte die Weisheit der Demut noch nicht verstanden. Kala erklärte ihm, dass er durch die Praxis der Demut in eine noch höhere Ebene der Erleuchtung aufsteigen und einen Fall in die tiefste Hölle vermeiden könnte. Denn laut tibetischem Buddhismus droht allen Erleuchteten, die ihre spirituellen Kräfte missbrauchen, der Abstieg in die tiefste Hölle, also in einen Bewusstseinszustand dauerhaften inneren Unglücks. Bis sich ihr schlechtes Karma wieder aufgelöst hat.

Kanhapa wusste spontan, dass Kala recht hatte. Er begriff die Tiefe ihrer Weisheit. Von jetzt an übte er Demut, Bescheidenheit und Genügsamkeit. Er verkaufte seinen Thron, schenkte sein Geld den Armen und verzichtete in Zukunft auf sexuelle Verfehlungen. Er bewies, dass ein Mensch sich bessern kann und wurde zu einem bescheidenen Diener seiner Schüler.

Kala und ihrer Schwester Kana zeigte er die geheimen tantrischen Techniken, mit denen beide schnell zur Erleuchtung kamen. Jetzt erfuhren sie das große dauerhafte Glück, erkannten sich selbst und den tieferen Sinn des Lebens. Ihre Suche hatte ein Ende. Sie hatten sich selbst gefunden. Innerlich waren sie zufrieden, aber äußerlich lebten sie wie bisher. Kana liebte ihre schönen Kleider und Kala ihre klugen Bücher. Nur ihre Streitsucht nahm erheblich ab, weil sie beide glücklich in sich selbst waren.



65. Der verrückte Yogaweg

Kokalipa war ein Prinz. Sein Vater war der Maharadscha von Camparna, einem kleinen indischen Fürstentum. Der Prinz wuchs in großem Reichtum auf. Er bekam alles, was sein Herz beehrte. Doch sein Leben langweilte ihn. Er wollte etwas haben, was schwer zu erreichen ist. Der Hofpriester erklärte ihm, dass am schwersten die Erleuchtung zu erreichen sei. Daraufhin wollte der Prinz die Erleuchtung haben.

Er ging zu einem erleuchteten Meister, um in den spirituellen Weg eingeweiht zu werden. Der Meister zeigte ihm verschiedene spirituelle Techniken. Er empfahl ihm zwölf Jahre im Lotussitz zu meditieren, drei Jahre auf einem Bein zu verweilen oder drei Stunden auf dem Kopf zu stehen. Doch keine dieser Techniken sagte Kokalipa zu, obwohl sie nach Angabe des Meisters alle zur Erleuchtung führen.

Der Meister überlegte sich einfachere Techniken. Er riet Kokalipa sich auf seinen Atem zu konzentrieren. Er sollte einfach immer nur ruhig ein- und ausatmen. Das war dem Prinzen deutlich zu langweilig. Der Meister schlug eine dynamischere Technik vor. Kokalipa sollte die schnelle Blasebalgattung

praktizieren und nach zehn Runden immer die Luft so lange anhalten, wie es ihm möglich war. Seine Kundalini-Energie könne er dann durch die Wechselatmung aktivieren. Bei der Wechselatmung drückt man abwechselnd das linke und das rechte Nasenloch zu und füllt so den rechten und den linken Energiekanal mit Energie. Irgendwann erwacht dann von alleine die Kundalini-Energie. Doch diese Techniken vermochte der Prinz leider nur eine Woche durchzuführen. Dann wurde es ihm auch schon wieder zu langweilig.

Der Meister wurde langsam ratlos. Er brauchte einen spirituellen Weg für den Prinzen, der einfach zu erlernen und gleichzeitig spannend und abwechslungsreich war. Dazu fiel ihm der vierfache Yogaweg ein. Als erstes zeigte der Meister dem Prinzen einige einfache Yogaübungen. Er zeigte ihm die Schüttelmeditation, das Beineheben in Rücklage, die Kerze, die Heuschrecke, die Kobra und das Wirbelsäulendrehen im Meditationssitz. Zum Abschluss jeder Yogarunde sollte er einige Minuten in der Totenstellung entspannen. Damit es dem Prinzen nicht langweilig würde, dürfe er kreativ weitere Yogaübungen entwickeln oder aus Büchern dazulernen.

Das gefiel dem Prinzen. Er praktizierte ein Jahr jeden Tag eine Stunde Yoga. Sein Körper wurde gelenkig, sein Geist stark und seine spirituelle Energie erwachte. Jetzt fühlte er sich bereit sein Wissen weiterzugeben. Er sammelte eine Schar schöner Prinzessinnen aus seinem Palast um sich und lehrte sie den Weg des Hatha-Yoga. Das brachte ihm erheblich viel Spaß und er konnte sich damit fünf Jahre lang beschäftigen. Dann verlangte sein Geist nach neuen Abenteuern.

Da der Körper der Prinzen jetzt spirituell weitgehend gereinigt war, empfahl ihm sein Meister sich dem Geist zuzuwenden. Der Prinz sollte verschiedene Gottheiten visualisieren, ein Mantra denken und so die Erleuchtungsenergie in sich aktivieren. Es gab spirituelle Vorbilder der Kraft, der Liebe, des Glücks, der Weisheit und des inneren Friedens. Der Prinz spürte jeden Tag genau, was sein Geist gerade brauchte, visualisierte die entsprechende Gottheit, dachte ihren Namen als Mantra, machte einige Atem- und Yogaübungen dazu, und erweckte so sein inneres Glück. Sein Leben fühlte sich gut an. Seine spirituelle Energie nahm zu.

Nach einem Jahr konnte der Prinz mit diesen Techniken seine Kundalini-Energie erwecken und erlebte starke Energiezustände. Die Kundalini-Energie begann ein Eigenleben zu führen und kreiste Tag und Nacht in dem Prinzen. Oft war er unruhig. Sein Meister schlug ihm deshalb zum Abschluss vor einige Jahre in der Abgeschiedenheit von der Welt in der Ruhe zu verweilen. Er sollte einfach nur je nach Bedürfnis im ständigen Wechsel gehen, meditieren und in den heiligen Schriften lesen. Dabei sollte er achtsam auf seine Gedanken sein. Er sollte Gedanken vermeiden, die ihn beunruhigten

und Gedanken fördern, die positive Eigenschaften wie Liebe, Frieden und Selbstdisziplin in ihm stärkten.

Drei Jahre praktizierte der Prinz das Leben in der Ruhe. Dann hatte die Kundalini-Energie ihn so weit gereinigt, dass er ins erleuchtete Sein gelangte. In ihm waren Frieden und Glück. Freude und Leid störten ihn nicht mehr. Er haftete an nichts mehr an. Er ruhte ego los in einem Einheitsbewusstsein. Jetzt gab ihm der Meister der letzte Übung. Er sollte bis zum Ende seines Lebens seinen Mitmenschen dienen und sein spirituelles Wissen an sie weitergeben. Der Prinz begann jetzt wieder als Yogalehrer zu arbeiten und zeigte allen interessierten Menschen in seinem Fürstentum den Weg des vierfachen Yoga. Er teilte seine spirituelle Energie mit ihnen. Für alle seine Freunde begann eine Zeit der Fülle und des Glücks. Und dem Prinzen war nie mehr langweilig.

66. Die traurige junge Frau

Es war einmal eine junge Frau, die hieß Emma. Ihr Leben war nicht einfach. Sie litt an einem Minderwertigkeitskomplex. Sie fand sich nicht schön genug. Sie hatte kein Selbstwertgefühl. Sie sah die schönen jungen Frauen in den Filmen, im Fernsehen und in den Frauenzeitschriften. Sie fühlte sich zu dick und zu hässlich, obwohl sie nicht hässlich war. Sie hatte einfach zu hohe Ansprüche an sich und an das Leben allgemein.

Auch in ihren Beziehungen war sie nicht glücklich. Sie suchte sich immer die falschen Männer aus. Sie stand auf starke gutaussehende Machos, die aber nur sich selbst sahen und sie nicht wirklich wertschätzten. So lebte sie in ihrem traurigen Leben vor sich hin. Die schönen Männer wollten sie nicht, im Fernsehen gab es immer nur schlechte Nachrichten und ihr fehlte etwas im Leben, das sie glücklich machte.

So begann sie aus Frust an ihrem Leben zu essen. Zuerst brachte es ihr Spaß jeden Tag aus dem Essen ein Fest zu machen. Sie kochte sich die schönsten Speisen. Sie liebte Süßigkeiten, Schokolade und Marzipankuchen. Im Laufe der Zeit wurde sie immer dicker. Sie erkannte, dass sie etwas dagegen tun musste.

Sie machte eine Diät und hatte danach noch mehr Hunger als vorher. Sie ging zu einem Psychologen, der ihre traurige Kindheit analysierte. Danach war sie noch mehr von ihrem Leben gefrustet und aß noch mehr.

Sie hörte, dass Sport gut wäre und besuchte einen Yogakurs. Der Yogalehrer war ein kluger Mensch. Er wusste, was ihr fehlte. Er riet ihr als Erstes konsequent gesund zu leben, sich gesund zu ernähren und regelmäßig Sport

zu treiben. Um ihren Weg der Gesundheit langfristig durchzuhalten, sollte sie sich im positiven Denken üben und jeden Tag Selbstdisziplin trainieren. Sie sollte sich jeden Morgen mit einem positiven Satz motivieren wie: "Ich schaffe das. Ich erreiche meine Ziele. Ich habe das Recht in meinem Leben glücklich zu werden. Ich gehe mit Selbstdisziplin meinen Weg."

Vor allem aber sollte sie erkennen, dass das Glück eines Menschen nicht vorwiegend im Äußeren, sondern im Inneren liegt. Ein Mensch wird glücklich durch seine Psyche. Wenn ein Mensch jeden Tag an seinen Gedanken arbeitet, dann kann er sein inneres Glück entwickeln und ein glückliches Leben erreichen. Egal was im Außen passiert. Durch sein positives Denken wird ein in sich glücklicher Mensch immer positive Menschen und Umstände anziehen und sein Leben positiv gestalten.

Auch bei Männern sollte Emma nicht vorwiegend auf das Äußere sehen, sondern überlegen, ob ein Mann zu ihr passte und sie langfristig mit ihm glücklich werden konnte. Wenn sie das Positive in der Beziehung pflegte, dann würde sie langfristig eine glückliche Beziehung erhalten. Den Hauptschwerpunkt sollte sie in ihrem Leben aber auf ihre innere Entwicklung legen. Sie sollte gut für sich sorgen und jeden Tag ihr inneres Glück pflegen.

Inneres Glück entsteht durch Sport, positives Denken und den Umgang mit positiven Menschen. Vor allem entsteht inneres Glück dadurch, dass wir den spirituellen Weg in das Zentrum unseres Lebens rücken. Wir machen jeden Tag so viele spirituelle Übungen, dass unser Körper gesund bleibt und unser Geist in einem positiven Zustand ist. Falls uns das Schicksal einmal aus der Bahn wirft, bauen wir uns durch unsere spirituellen Übungen immer wieder auf.

Die wichtigsten spirituellen Übungen sind die tägliche Selbstbesinnung, die tägliche Motivation mit einem positiven Satz, das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die tägliche Meditation und die täglichen Körperübungen. Unterstützung sollten wir uns durch eine spirituelle Gruppe oder durch spirituelle Freunde holen. Mit Unterstützung schaffen es 90 % der Menschen auf dem spirituellen Weg zu bleiben, ohne Unterstützung und auf sich alleine gestellt nur 30 %. Es ist deshalb wichtig sich ein unterstützendes System zu schaffen.

Zur Entwicklung des inneren Glücks gab ihr der Yogalehrer eine kleine Meditation. Wenn sie etwas Schönes aß, sollte sie es in ihrem Bauch visualisieren. Dann würde inneres Glück entstehen und sie brauchte nur wenige schöne Dinge am Tag essen. So würde sie schlank bleiben und innerlich glücklich. Sie würde ihre Energie im Bauch zentrieren und dadurch Kraft und Selbstdisziplin erhalten. Sie könnte auch andere Dinge im Bauch visualisieren wie geometrische Formen oder alle Erscheinungen, die ihr im

Außen begegneten. Sie sollte solange ein Mantra im Bauch denken und in den Bauch atmen, bis Glück in ihr entsteht.

Als zweites sollte sie Blumen um sich herum visualisieren. Sie sollte sich so viele Blumen um sich herum vorstellen, dass sie ihre Umwelt als Paradies empfinden konnte. Sie sollte sich auf das Schöne in ihrem Leben konzentrieren. Sie sollte sich mit Dingen umgeben, die ihr gut tun. Sie sollte jeden Tag so viele schöne Dinge aus ihrem Leben aufzählen, dass ein umfassendes Glücksgefühl in ihr entsteht. Sie sollte das Mantra denken: "Meine Welt ist ein Paradies, weil ...(mindestens drei Gründe)".

Als drittes sollte sie ihre Egozentrierung überwinden und im Schwerpunkt als Bodhisattva leben. Sie sollte jeden Tag allen ihren Freunden Licht senden. Sie sollte den Wunsch nach einer glücklichen Welt haben. Sie sollte sich eine Aufgabe suchen, mit der sie zum Glück aller Wesen beitragen konnte. Wer als Gebender lebt ist viel glücklicher als ein Mensch, der nur für sein eigenes Glück lebt. Sie sollte das Mantra denken: "Ich bin ein Bodhisattva. Ich lebe für das Glück aller Wesen. Ich wünsche eine glückliche Welt voller Liebe und Frieden."

Mit diesen drei Techniken gelang es Emma jeden Tag immer wieder ins Glück zu kommen. So wuchs sie im Laufe ihres Lebens in ein glückliches Sein. Die Umstände ihres Lebens wandelten sich. Sie lebte innerlich und äußerlich im Glück. Ihre Minderwertigkeitskomplexe verschwanden, weil sie das Glück in sich hatte. Wer Glück in sich hat, kann sich nicht minderwertig fühlen. Er sieht alles vorwiegend positiv, auch sich selbst.



67. Der ewige Verlierer findet den Siegerweg

Kilapa war zwar ein indischer Prinz, aber von Geburt an war er klein und schwächlich. Seine Mutter freute sich, dass er überhaupt die Geburt überlebt hatte. Als kleiner Junge wollte er gerne mit den anderen Jungen spielen. Aber bei allen Wettspielen verlor er. Er konnte einfach nicht so weit werfen, so schnell laufen oder so hoch springen wie sie. Als Jugendlicher wurde er oft von den anderen Jugendlichen verprügelt und gemobbt. Die Mädchen verachteten ihn, weil er so schwächlich war.

Als er erwachsen wurde, schlug er als Prinz die Offizierslaufbahn ein. Sein Vater wünschte, dass er ein großer Kriegsheld wird. Aber alle Schlachten, die er schlug, verlor er. Kilapa begann an sich zu zweifeln. Er wünschte sich zu einem Sieger in seinem Leben zu werden. Deshalb ging er zu einem weisen alten Mann.

Sein Guru unterwies ihn in der Kunst des Siegens. Er erklärte Kilapa: "Bevor du einen Kampf beginnst, betrachte genau deinen Gegner. Welche Stärken und Schwächen hat er? Dann betrachte deine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Auf welchem Weg kannst du den Sieg erringen? Was ist dein jeweiliger Siegerweg? Suche dir alle Informationen, die du bekommen kannst. Denke gründlich nach. Triff eine klare Entscheidung. Und dann setze deinen Entschluss konsequent um. Sei flexibel, wenn sich unerwartete Schwierigkeiten zeigen. Steh immer wieder auf, wenn du eine Schlacht

verloren hast. Es kommt auf den Gesamtsieg an. Glaube an dich und suche dir starke Helfer."

Diese Strategie wandte Kilapa in seinem Beruf an. Nach anfänglichen Misserfolgen wurde er sehr geschickt darin zu siegen. Er gewann sogar die Bewunderung seines Vaters. Alle Verwandten waren von seinen strategischen Fähigkeiten überrascht. Er zeigte, dass auch kleine und schwache Menschen siegen können, wenn sie geschickt vorgehen.

Kilapa hatte ein großes Herz. Er war sehr mitfühlend. Gerade weil er so klein und schwach war, hatte er großes Mitgefühl mit allen Kleinen und Schwachen. Der Beruf als Krieger war völlig ungeeignet für ihn. Wenn er eine Schlacht gewonnen hatte, dann freute er sich nicht, sondern er bedauerte die vielen Toten und Verletzten, die jeder Krieg mit sich bringt.

Sein Meister erklärte ihm, dass es im Leben letztlich nicht darauf ankommt andere zu besiegen, sondern sich selbst zu besiegen. Der größte Kampf eines Menschen sei die spirituelle Selbstverwirklichung. Der größte Kampf sei der Kampf gegen das eigene Ego. Und der größte Sieg sei es, wenn man das eigene Ego überwindet und zu einem Leben im Licht durchbricht. Das höchste Ziel eines Menschen sei die Erleuchtung. Das hätten alle weisen Männer und Frauen der Welt erkannt. Buddha hätte sein Königreich aufgeben, um dieses Ziel zu erreichen.

Kilapa gab seinen Soldatenberuf auf, um ein spiritueller Krieger zu werden. Er studierte die Lehren vieler erleuchteter Meister. Er praktizierte die Strategie von Siegern zu lernen. Das ist der beste Weg um auch ein Sieger zu werden.

Die erleuchteten Meister lehrten viele verschiedene Wege zum Ziel der Erleuchtung. Kilapa überlegte, welcher Weg am besten zu ihm passte und wie er am besten auf dem spirituellen Weg erfolgreich sein könne. Er entschied sich für eine Mischung aus Yoga, Meditation, Gedankenarbeit und dem Weg des Bodhisattvas. Der Bodhisattva-Weg war sehr wichtig für ihn, weil er so das viele schlechte Karma wieder gutmachen konnte, das er als Krieger verursacht hatte. Ohne gutes Karma war es ihm kaum möglich die Erleuchtung zu erlangen.

Sein Meister gab ihm als Geheimwaffe die Lehre von den fünf Elementen. Wer die fünf Elemente beherrscht, der kann in jeder Situation siegen. Er wird auch auf dem Weg des inneren Glücks erfolgreich sein. Die fünf Elemente sind Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum (Energie). Hinter den Elementen verbergen sich die fünf Hauptchakren und die fünf wichtigsten Eigenschaften. Die fünf wichtigsten Eigenschaften sind Gleichmut, Selbstdisziplin, Weisheit, Lebensfreude und das Einheitsbewusstsein. Die fünf wichtigsten Chakren

sind das Wurzelchakra (Erdung), das Unterbauch-Chakra (Kraft), das Herzchakra (Liebe), das Stirnchakra (Weisheit) und das Scheitelchakra (Einheit).

Ein Meister der fünf Elemente ist man dann, wenn man je nach Situation die richtige Eigenschaft praktiziert und seine innere Energie durch die fünf Chakren anfachen kann. Dann kann man aus Eisen Gold machen. Man kann alle inneren Verhärtungen auflösen und das innere Gold (das innere Glück) fließen lassen. Man wird zu einem Meister der Energie, der sich und seine Mitmenschen durch die Lebensenergie (Chi, Prana) heilen kann.

Kilapa zog sich an einen abgeschiedenen Ort zurück und begann intensiv spirituell zu praktizieren. Jeden Tag meditierte er zehn Stunden, machte drei Stunden Yoga, ging eine Stunde spazieren, las in den heiligen Schriften und sandte allen Wesen Licht. Durch sein Soldatenleben besaß er eine große Selbstdisziplin. Sein Meister hatte ihm Weisheit beigebracht. Üben musste er noch Gleichmut bei Leid, Anhaftungslosigkeit an die äußeren Genüsse, die er als Prinz gewohnt war, und die Einheitssicht. Er meditierte auf die Einheit der Natur und entwickelte Liebe zu allen Pflanzen und Tieren.

Wenn er auf seinem Weg abzuschlaffen drohte, erinnerte er sich daran, dass er beschlossen hatte als Sieger zu leben. Und so war ihm auch der Sieg gewiss. Nach zwölf Jahren harten Ringens brach er zur Erleuchtung durch. Er kehrte in sein Königreich zurück, heiratete und wurde nach dem Tod seines Vaters zum neuen König ernannt. Er herrschte weise und gerecht, weil er ein großes Herz hatte.

Die Menschen liebten ihn und bedauerten es, als er eines Tages starb. Aber gerade da errang er seinen größten Sieg. Er stieg ins Parinirvana auf und ruht jetzt im höchsten Frieden, im höchsten Glück und in der höchsten Wahrheit. Und von dort aus sendet er uns Licht und Liebe, damit wir auch zu Siegern in unserem Leben werden.



68. Der Meister der Mahamudra

Die Welt leidet unter Hunger, Krankheit, Krieg und einer drohenden Klimakatastrophe. Zwei Milliarden Menschen auf der Welt haben nicht genug zu essen. Jedes Jahr sterben 30 bis 40 Millionen Menschen an Hunger häufig Kinder. Kriege führen zu großem Elend. Immer neue Krankheiten brechen über die Welt herein. Im Moment sind es Krebs, Aids, Ebola und Corona. Durch die absehbare Klimakatastrophe werden in einigen Jahren schwerwiegende Veränderungen auf der Welt eintreten.

Bereits jetzt gibt es viele Probleme auf der Welt. In Deutschland ist das größte Problem das innere Leid der Menschen. Viele Menschen leiden an Depressionen, Ängsten, Aggressionen und Süchten. Sie leiden an Einsamkeit, Leistungsdruck, Überarbeitung und vermeidbaren Krankheiten. Es ist Zeit für einen Weltretter, oder vielmehr für viele Weltretter. Je mehr Weltretter es gibt, desto besser lassen sich die Katastrophen eindämmen. Viel Leid kann auf der Welt vermieden werden, wenn viele Menschen helfen.

In Indien gab es vor tausend Jahren den Bodhisattva Sakara. Bereits vor seiner Geburt hatte seine Mutter glücksverheißende Träume. Sein Vater war ein König und wollte ihn zu einem weltlichen Herrscher erziehen. Aber er dankte zugunsten seines jüngeren Bruders ab und wurde ein Mönch.

Auf seiner Wanderung durch Indien erschien ihm Avalokiteshvara (tib. Chenrezig) im Traum. Avalokiteshvara ist der Bodhisattva des großen Mitgeföhls, der mit seinen tausend Augen das Leid auf der Welt sieht und mit seinen tausend Händen allen leidenden Wesen hilft. Dazu inkarniert er sich immer wieder auf der Welt und hilft allen Menschen, die wie er den Bodhisattva-Weg gehen.

Avalokiteshvara erklärte Sakara, dass er ihn in die Buddha-Seinsweise des großen Genusses einweihen würde, wenn er gelobe, den leidenden Menschen in seinem Land zu helfen. Dazu war Sakara gerne bereit und so erhielt er die Kraftübertragung in den tibetischen Gottheiten-Yoga.

Die Buddha-Seinsweise des großen Genusses besteht darin, dass man durch Yogaübungen und durch die Visualisierung von Gottheiten die Energie der Erleuchtung in sich erweckt. Sakara sollte ein Meister der Mahamudra, ein Meister der spirituellen Energien werden. Als Meister der Mahamudra lebt man wie ein Gott (Buddha) unter den Menschen. Man hat großes Glück, Frieden und Liebe in sich. Man lebt sein Leben im Glück der Erleuchtung, im erleuchteten Sein, im Einheitsbewusstsein und in der Liebe.

Sakara zog sich in eine abgeschiedene Höhle zurück, um die spirituellen Kräfte in sich reifen zu lassen. Als er eine ausreichende Stufe der Verwirklichung erreicht hatte, trat er aus seiner Höhle. Er sah, dass die Menschen in seinem Land von der Seuche des inneren Unglücks befallen waren. Sie litten unter Neid, Habgier, Missgunst, Genusssucht, Stolz und Unweisheit. Ihnen fehlte das Wissen vom inneren Glück und vom Weg der Liebe.

Sakara ging in einen Tempel und brachte den Naga-Königen ein Opfer dar. Er opferte sein Ego, seinen inneren Frieden und sein Glück, um seinen Mitmenschen helfen zu können. Die Nagas sind die Schlangengeister, die Verkörperungen der Kundalini-Energie. Sie gelten als die Besitzer größten Reichtums. Ihr Reichtum liegt aber nicht in Gold und Juwelen, sondern in dem Wissen vom Weg der Kundalini-Energie.

Dieses Wissen verbreitete Sakara jetzt unter den Menschen in seinem Land. Er befähigte sie durch geeignete spirituelle Übungen inneren Frieden zu erlangen und das Glück und die Liebe in sich zu erwecken. Überall richtete er Glücksgruppen ein, so dass die Menschen sich gegenseitig auf ihrem Weg unterstützen konnten. Er bildete Gruppenleiter aus, denen er seine spirituellen Kräfte weitergab. So brach im ganzen Land eine Epoche der Liebe und des Glücks an.

Was wir in unserem Land brauchen, sind Menschen, die durch ihren inneren Frieden den äußeren Frieden verbreiten können. Nur glückliche Menschen

können andere Menschen glücklich machen. Wir müssen das innere Leid in unserer Gesellschaft überwinden und positive Eigenschaften wie Liebe, Mitgefühl und inneren Frieden verbreiten.

Wikipedia: "Avalokiteshvara heißt wörtlich übersetzt „der Herr, der (die Welt) betrachtet“. Avalokiteshvara ist im Mahayana-Buddhismus der Bodhisattva des universellen Mitgefühls. Die weibliche Form in China ist Guanyin, in Japan Kannon und in Vietnam Quan Âm. Sein Reines Land wird Potala genannt. Tara gilt als eine Ausstrahlung von ihm.

Die 1000 Arme symbolisieren die mitfühlende Aktivität aller 1000 Buddhas, die nach der Überlieferung in diesem glücklichen Kalpa erscheinen werden. Im tibetischen Kulturkreis ist insbesondere das Ritual auf den elfköpfigen Avalokiteshvara (Nyungne-Ritual) von großer Bedeutung. Es wurde von der indischen Nonne Palmo im 10. Jahrhundert in Tibet verbreitet. Diesem Ritual werden starke Heilwirkungen zugeschrieben und es trägt daher auch den Namen „Allgegenwärtiges Heil“. Palmo erlangte durch die Praxis auf Avalokiteshvara Erleuchtung.

Viele Meister, darunter insbesondere der Dalai Lama, werden als Verkörperungen (Emanationen) Avalokiteshvaras angesehen. Die weitaus beliebteste Anrufungsformel (Mantra) lautet Om mani padme hum (übersetzt als „Juwel in der Lotusblüte“). Das Juwel steht für allumfassendes Mitgefühl, daher wird dieses Mantra auch als das Mantra des Mitgefühls bezeichnet. Die sechs Silben einzeln betrachtet sollen auch jeweils eine eigene Wirkung haben. Sie werden traditionell den sechs angestrebten Vollkommenheiten und den sechs zu überwindenden Daseinsbereichen des Samsara zugeordnet:

OM – befreit vom Leid der Götterbereiche (Nils: Stolz)

MA – befreit vom Leid der Halbgötterbereiche (Nils: Wut, Neid)

NI – befreit vom Leid der menschlichen Lebensbereiche (Nils: Unwissenheit)

PAD – befreit vom Leid der Tierbereiche (Nils: Angst)

ME – befreit vom Leid der Bereiche der Hungergeister (Nils: Sucht, Habgier)

HUM – befreit vom Leid der Höllenbereiche (Nils: Depressionen, Trauer)"



69. Kapala meditiert auf das Leid in seinem Leben

Kapala war sehr traurig. Er saß auf dem Friedhof vor dem Grab seiner Frau und seiner beiden Kinder. Alle drei waren bei einem Unfall gestorben. Jetzt war Kapala ganz alleine. Er hatte keine Freunde und seine Eltern waren auch bereits tot.

Kapala war so traurig, dass er nicht mehr seinen Beruf ausüben konnte. Er konnte nichts tun als einfach nur traurig vor dem Grab seiner Familie zu sitzen. So verging einige Zeit. Dann kam ein freundlicher Buddhist vorbei und fragte ihn nach dem Grund seiner Trauer. Kapala berichtete ihm von seinem schweren Schicksal.

Der Buddhist antwortete: "Bereits der Gründer meiner Religion hat erkannt, dass das Leben vorwiegend aus Leid besteht. Er ist als Prinz aufgewachsen und lebte in einem Palast. Eines Tages überkam ihn der Wunsch die Welt und das Leben kennenzulernen. Also verließ er seinen Palast und besuchte die Menschen in seiner Stadt. Zuerst begegnete ihm ein alter Mann. Der Mann war schon sehr alt und konnte sich kaum noch bewegen. Jede Bewegung tat ihm weh. Sein Geist war müde und sein Körper kraftlos.

Dann wurde es noch schlimmer. Buddha traf auf einen Menschen, der krank und leidend in seinem Bett lag. Für ihn war das Leben nur noch eine Qual. Buddha ging noch weiter und kam zu dem Leichenbrandplatz. Dort wurden Verstorbene verbrannt und die Angehörigen weinten in großer Trauer. Da erkannte Buddha, dass es Alter, Krankheit und Tod im Leben jedes Menschen gibt. Von Leben zu Leben wandert das Bewusstsein eines Menschen durch diese Leidbereiche."

Kapala hörte interessiert zu. Diese Erfahrung hatte er auch gerade gemacht. Wo sollte es da noch Hoffnung geben. Der Buddhist erklärte ihm, dass der Buddhismus eine Religion der Hoffnung und der Leidbefreiung ist. Kapala fragte, wie ein Mensch sich denn aus dem Kreislauf des Leidens befreien könnte. Der Buddhist berichtete ihm, dass Buddha dazu den achtfachen Pfad gelehrt hatte. Jeder Mensch könne sich aus der Welt des Leidens durch den Weg der Meditation und der Achtsamkeit auf die Gedanken befreien. Er könne in die Welt der Erleuchteten aufsteigen, weil jeder Mensch die Buddha-Natur bereits in sich habe. Man müsse den Geist nur von seinen Verschattungen befreien.

Kapala wollte gerne von seinem Leid befreit werden. Er fragte den Buddhisten deshalb nach dem genauen Weg. Der Buddhist meinte, dass dazu ein fester Entschluss, eine spirituelle Lebensweise, beständige Achtsamkeit und eine tägliche Meditation notwendig sei. Kapala wollte wissen, wie er am besten meditiert. Welche Meditation führt zur Erleuchtung?

Der Buddhist erklärte ihm, dass ihn an der Erleuchtung die Anhaftung an die Genüsse des Lebens und die Ablehnung des Leidens hindern. Dadurch würden Verspannungen in seinem Geist entstehen, die den Fluss der Erleuchtungsenergie behindern. Am besten sollte er auf das Problem meditieren, was für ihn derzeit am größten sei. Dort sei das momentan größte Potential zum Erwachen.

Kapala war vollständig mit der Trauer über den Verlust seiner Familie beschäftigt. Also wählte diesen Verlust zum Objekt seiner Meditation. Er konzentrierte sich vollständig auf das Leid. Er ließ alle Gefühle von Wut, Trauer und Sehnsucht zu. Er ließ alle Gedanken und Gefühle zu, aber er blieb immer konsequent bei seinem Meditationsobjekt.

Im Laufe der Zeit wurde Kapala immer ruhiger. Irgendwann vergaß er, warum er eigentlich meditierte. Er verweilte einfach in der gedankenlosen Ruhe. Und plötzlich entstand Glück in ihm. Sein Geist wurde positiv und er konnte wieder positiv denken. Er konnte den Tod seiner Familie loslassen und erkennen, dass es auch schöne Dinge im Leben gab. Er konnte sich wieder am Leben freuen und bekam die Kraft positiv zu leben.

Damit gab Kapala sich aber nicht zufrieden. Er wollte grundlegend den Kreislauf des Leidens durchbrechen. Also meditierte er jeden Tag immer weiter. Seine Meditationsmethode blieb der Weg des größten Problems. Dort, wo er gerade anhaftete oder was er ablehnte, darauf meditierte er. Er erkannte, dass der spirituelle Weg darin besteht, den Bewusstseinsstrom umzukehren. Normalerweise konzentriert sich der Geist auf das wo er anhaftet oder was er ablehnt. Ein spiritueller Mensch schwimmt beständig gegen den Strom seiner weltlichen Gedanken. Bis sich dieser Strom eines

Tages auflöst und der Mensch ins anhaftungslose Sein erwacht. Das Bewusstsein verankert sich dann in der inneren Erleuchtungsenergie und nimmt alle äußeren Dinge nicht mehr so wichtig. So bleibt man immer im Glück, egal was im Außen passiert.

Ich habe auch schon viel Leid in meinem Leben erfahren. Ich ging durch große Schmerzen hindurch, hatte viele Krankheiten und erlebte den Tod meines Vaters, meiner Mutter und meiner Freundin Martina. Nach dem Tod meines Vater brauchte ich ein halbes Jahr, um wieder Lebensfreude zu spüren. Meine Mutter begleitete ich drei Jahre bei ihrem Sterben im Altersheim. Meine Freundin Martina war an Krebs erkrankt und starb sehr leidvoll in einem Hospiz. Ihr letzter Satz geht mir immer noch nicht aus den Ohren: "Ich leide so." Obwohl man eigentlich leidfrei im Hospiz sterben sollte, war das bei ihr eine Illusion.

Mein schlimmstes Leid erlebte ich in meiner fast einjährigen Depression vor vierzig Jahren. Ich suchte deshalb dringend einen Weg aus dem Leiden. Ein halbes Jahr war ich hoffnungslos, weil ich keinen Ausweg finden konnte. Alle Ärzte konnten mir nicht helfen. Tabletten nützten nichts. Dann fand ich den spirituellen Weg aus Sport, Meditation und positivem Denken. Ich meditierte auf das Leid und brach nach einem halben Jahr zur Erleuchtung durch. Plötzlich war alle Anhaftung aufgelöst. Ich war reines Bewusstsein und identifizierte mich nicht mehr mit mir und meinem Leid. Mein Geist wurde positiv und im Laufe der Jahre verschwanden die Depressionen vollständig. Ich wurde immer geschickter darin mit den Leidmomenten des Lebens umzugehen. Ich erfuhr, dass man sich durch die Kundalini-Meditation in die höchsten Glücksbereiche erheben kann. Und ich begriff, dass es der tiefere Sinn des Lebens ist glücklich zu sein und dass es einen Weg dort hin gibt.

Was ist heute dein Problem? Wovor hast du am meisten Angst? Was lehnt du am meisten ab? Worunter leidest du? Wo haftest du im Moment an? Worauf willst du meditieren? Kapala ging seinen Weg konsequent weiter und erreichte nach neun Jahren durch die Meditation auf Alter, Krankheit und Tod die dauerhafte Erleuchtung. Er begriff, dass Hoffnungslosigkeit und Selbsttötung kein Weg ins Licht sind, weil man dann ewig in der Dunkelheit bleibt. Auch nach dem Tod entkommt man den Depressionen nicht. Nur der Weg der Anhaftungslosigkeit verbunden mit Meditation und konsequentem positiven Denken führt ins Licht.

Wie kommt man am schnellsten aus dem Leid heraus? Indem man 1. auf das Leid meditiert. Man löst alle Gedanken und Gefühle auf und kommt ins gedankenlose Sein. Man macht das so lange, bis man innerlich zur Ruhe gekommen ist. Dann aktiviert man 2. mit einer Kundalini-Meditation sein inneres Glück. Man konzentriert sich auf eine hilfreiche Gottheit, erweckt die Chakren und die inneren Energiekanäle durch geeignete Techniken

(Visualisierung, Atem, Mantra, Mudra) und ist im Glück. Danach verwandelt man sich 3. durch die Bodhisattva-Meditation in einen Bodhisattva, der für das Glück aller Wesen lebt. Dadurch vergisst man weitgehend sein eigenes Leid und ruht in einer Mischung aus Mitgefühl, innerem Frieden, Liebe und Glück. Das ist die Verbindung von Nirwana und Samsara. Das ist die Essenz des Herz-Sutra, die Verbindung von Leerheit und Form, von erleuchtetem Sein und Leben in der Welt. Als 4. macht man dann einfach etwas Schönes. Und überlässt sich als 5. dem Leben und der Führung der erleuchteten Meister (der inneren Weisheit).

70. Ella, Buddha und die Liebe

Ella war eine schöne Frau. Sie freute sich am Leben. Alle Männer waren ihr verfallen. Sie überlegte, wen sie sich zum Mann nehmen sollte. Ein Mann hieß Alfred. Alfred war sehr stark und ein richtiger Macho. Raphael war klug und schön. Fritz war lustig und etwas rundlich. Ella konnte sich nicht entscheiden. Sie liebte jeden auf seine Art. Sie brauchte Kraft, Klugheit und Humor in ihrem Leben.

Da kam ein Yogi vorbei und bat um eine kleine Spende. Da Ella ein großes Herz hatte, gab sie ihm gerne und viel. Das erfreute den Yogi und er segnete sie mit spiritueller Weisheit. Er übertrug ihr etwas Erleuchtungsenergie. Ella erfuhr für eine kurze Zeit die Glückseligkeit und den tiefen Frieden der Erleuchtung. Sie wurde zu einer Stromeingetretenen. Sie kannte nun das Ziel der Erleuchtung und würde spätestens in sieben Leben das Ziel der dauerhaften Erleuchtung erreichen.

Der Yogi sprach zu ihr: "Warum willst du dein Leben mit sinnlichen Freuden verbringen, wo doch das Glück der Erleuchtung viel größer ist?" Ella fragte ihn, ob es denn einen Weg geben würde, bereits in einem Leben die Erleuchtung zu erreichen. Der Yogi kannte einen Weg. Dieser Weg war die Verbindung von Kundalini-Yoga und Zen-Meditation. Es war der Weg, den Buddha die Menschen gelehrt hat, die das dafür notwendige Verständnis besaßen. Mit seinen Worten lehrte Buddha nur die Achtsamkeit auf die Gedanken und das Verweilen in einer ruhigen Meditation. Aber mit seinen Gesten lehrte er den Weg der Aktivierung der Kundalini-Energie.

Buddha streckte eine Hand zur Erde und erweckte damit die Kundalini-Energie. Er hob eine Hand segnend in Höhe des Herzchakras an und ließ die Kundalini-Energie dadurch bis in Herzhöhe ansteigen. So verband er den Weg des erleuchteten Sein (Gleichmut, Gelassenheit, innerer Frieden) mit dem Weg der Liebe. Er lehrte es sich als Mutter aller Wesen zu sehen und die Eigenschaften umfassende Freundschaft, Mitgefühl und Mitfreude zu üben.

Danach legte er die Hände im Schoß zusammen. Dadurch entstand Glück in ihm und die Kundalini-Energie stieg bis zum Kopf auf. Über dem Scheitelchakra bildete sich eine Energieflamme, wie sie oft bei Buddhastatuen zusehen ist. Das waren die drei Haupthaltungen, mit denen Buddha die Kundalini-Energie lenkte. Eine Voraussetzung hat diese sehr fortgeschrittene Form des Kundalini-Yoga jedoch. Man braucht die Fähigkeit des Energiegespürs, um diese Techniken praktizieren zu können. Und man braucht eine starke spirituelle Energie, damit diese Techniken spürbar wirken.

Die drei Grundtechniken ergänzte Buddha noch um zwei weitere Techniken. In der Löwenhaltung legt man eine Hand auf die Hüfte und aktiviert so die Kundalini-Energie im Becken. Dann legt man die andere Hand seitlich an den Kopf. Die Energie steigt zum Kopf hin auf und die Gedanken kommen zur Ruhe. Dadurch kann man dann leicht in die meditativen Vertiefungen eintreten und so bis zur Erleuchtung gelangen.

Für Menschen, die noch nicht so fortgeschritten sind, zeigte uns Buddha noch drei weitere Techniken zur Erweckung des inneren Glück. Wir können die Kundalini-Energie aktivieren, indem wir Buddha visualisieren. Wir können entweder Buddha verehren oder uns selbst als Buddha sehen. Der Dalai Lama erklärte: "Wer auf Buddha meditiert, wird ein Buddha."

Die zweite Technik besteht darin unsere Welt als Paradies oder als Reines Land zu sehen. Wenn wir uns auf das Positive in unserer Welt konzentrieren, dann entsteht Glück in uns. Wenn wir alles als richtig so wie es ist annehmen können, dann gelangen wir zum inneren Frieden. So einfach ist diese Technik. Buddha hob deshalb mit einer berühmten Geste eine Blume hoch. Wer die Schönheit in der Natur sehen kann, erweckt dadurch seine Kundalini-Energie.

Die dritte Technik ist der Bodhisattva-Weg. Wer als Bodhisattva lebt und sein Ego aus Liebe zu seinen Mitwesen opfert, der kommt dadurch ebenfalls ins Licht. Man braucht nur segnend eine Hand zu bewegen, allen Wesen Licht zu senden und zu denken: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Der Yogi zeigte Ella diese acht Grundtechniken. Er riet ihr damit zu experimentieren und herauszufinden, wie sie bei ihr am besten wirkten. Wenn sie damit die Kundalini-Energie erweckt hatte, sollte sie einfach so lange in der Ruhe verweilen, wie die Wirkung der Kundalini-Energie anhielt. Sie sollte alle Gedanken kommen und gehen lassen wie sie wollten. So würden sich im Laufe der Zeit alle Energieblockaden lösen, bis sie dauerhaft in der starken Energie der Erleuchtung leben konnte.

Für den schnellen Weg zur Erleuchtung empfahl der Yogi Ella in der Abgeschiedenheit zu praktizieren und sich ganz dem spirituellen Weg zu widmen. Das tat Ella. Der Yogi unterstützte sie dabei und gab ihr einen guten Rat, wenn sie einmal nicht weiter wusste. Nach drei Jahren erwachte Ella und verwirklichte die Erleuchtung. Jetzt konnte sie tun und lassen was sie wollte. Ihr inneres Glück würde immer bei ihr bleiben. Da sie Humor liebte, heiratete sie Fritz und lebte mit ihm ein glückliches Leben. Sie bekamen einen kleinen Sohn und eine Tochter, deren Namen ich jetzt nicht verrate. Sie reisten viel in der Welt umher und taten vielen Menschen Gutes.



71. Meditation auf das Schöne

Ananga war ein schöner junger Mann. Er lebte in einer traurigen Welt, in der Hunger, Armut und Krankheit herrschten. Seine Eltern waren Tagelöhner. Sie mussten hart arbeiten, um genug Geld für ihre Nahrung und ihre Wohnung zu verdienen. Jeder Tag war ein Überlebenskampf. Manchmal hatten sie nicht genug zu essen und mussten hungern. Am schlimmsten war es, wenn jemand krank wurde. Da sie kein Geld für eine Medizin besaßen, bedrohten die kleinsten Krankheiten bereits ihr Leben.

Ananga wollte dem Elend entkommen. Er lernte fleißig in der Schule und stieg sozial auf. Da er freundlich und gutaussehend war, mochte ihn alle Menschen. Er studierte Philosophie und lernte eine schöne Frau kennen. Aber alles weltliche Glück dauert nicht ewig. Eines Tages trennte sich die Frau von ihm. Und die Philosophie erwies sich als brotlose Kunst, mit der er noch nicht

einmal sich und seine Eltern ernähren konnte. So war er weiterhin von seinen Eltern abhängig, obwohl die selbst kaum genug zum Leben hatten.

Ananga fragte seinen Philosophieprofessor, was er tun sollte. Damals in Indien waren die Philosophieprofessoren weise Männer. Sie kannten sich mit der indischen Religion gut aus. Der Professor erklärte ihm, dass man den Frieden letztlich nur in sich selbst finden kann. Er riet ihm zu einem erleuchteten Yogi zu gehen und den spirituellen Weg einzuschlagen.

Der Yogi schaute tief in die Psyche von Ananga und erkannte, welchen spirituellen Weg Ananga praktizieren musste. Ananga war ein körperlich eher zarter Intellektueller mit einem klaren Verstand und einem großen Herzen. Zu anstrengenden Meditationen war er nicht in der Lage. Er brauchte einen einfachen Weg, bei dem er seine persönlichen Stärken einsetzen konnte.

Der Yogi riet Ananga weiterhin zu studieren und neben seinem Studium eine spirituelle Praxis aufzunehmen. Er sollte nach einem strengen spirituellen Tagesplan leben, der aus den Elementen Lesen, Yoga, Meditation und der umfassenden Liebe bestand. Das Element Lesen konnte er gut durch sein Studium erfüllen. Morgens und abends machte er eine Stunde Yoga, um seinen Körper gesund zu erhalten und seine spirituelle Energie zu stärken. Sein Weg der umfassenden Liebe bestand darin sich als Bodhisattva zu verstehen und im Schwerpunkt für das Glück seiner Mitmenschen zu leben. Seine konkrete Aufgabe war es als Yogalehrer für seine Mitstudenten zu arbeiten. So konnte er auch etwas Geld verdienen.

Als Meditationspraxis gab ihm sein Guru die Konzentration auf das Herzchakra. Er sollte jeden Tag kreativ die Energie des Herzchakras erwecken, seinen Körper damit füllen und dann eine Stunde in der Energie verweilen. Er sollte diese Meditation morgens, mittags und vor dem Schlafengehen praktizieren. Dadurch würde sein ganzes Leben letztlich zu einer Meditation werden.

Ananga fragte den Guru, wie er sein Herzchakra aktivieren könne. Der Guru meinte, das sei ganz einfach. Er sollte sich vor jeder Meditation an das Schöne in seinem Leben und auf der Welt besinnen. Er sollte so viele schöne Dinge aufzählen, bis die Liebe zum Leben in ihm erwachte. Er sollte jeden Tag eine Liste der Dankbarkeit machen. Er sollte stets positiv denken und sich auf das Positive konzentrieren. Dort, wo er am meisten Glück empfinden würde, das sollte er zum Objekt seiner Meditation machen.

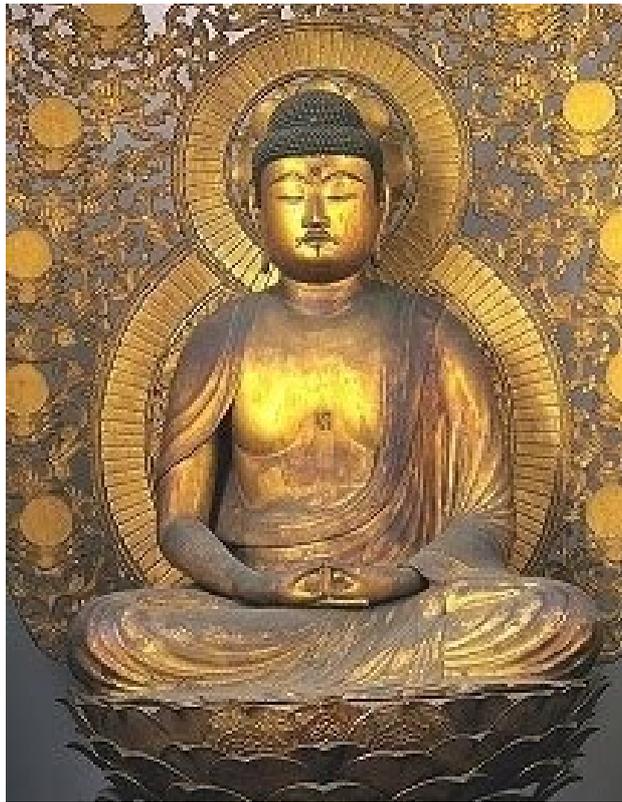
Am Anfang fiel Ananga die Meditation leicht. Er dachte an seine Eltern, an sein schönes Studium, an seine Freunde, an die Liebe, an das schöne Essen, an seine spannenden Bücher und an die Schönheit der Natur. Aber im Laufe der Zeit wurde es schwierig immer etwas Neues zu finden. An viele

schöne Dinge gewöhnte er sich und sie erzeugten nicht mehr so starke Glücksgefühle in ihm.

Und dann gab es auch noch das Leid in seinem Leben. Leid brachte ihn schnell aus seiner Glücksenergie heraus. Er musste es lernen das Leid des Lebens geistig zu integrieren und seine positive Lebenseinstellung zu bewahren. Das gelang ihm, indem er die Spiritualität zum Wesentlichen im Leben erklärte. Egal wie schwierig sein Leben im Moment war, den spirituellen Weg gab es immer und er konnte ihn in jeder Situation irgendwie praktizieren. Wenn also viel Leid in sein Leben eintrat, dann nahm er Zuflucht zu Buddha (seinem spirituellen Vorbild), zum Dharma (spirituellen Weg) und zur Sangha (der spirituellen Gemeinschaft).

Als er nach einiger Zeit spirituell fortgeschritten war und Erleuchtungszustände kennengelernt hatte, versuchte er in jeder Situation sein Erleuchtungsbewusstsein zu bewahren. Er konzentrierte sich darauf wie ein Buddha zu denken und sich zu verhalten. Er übte es seine Welt als Paradies (Reines Land) zu betrachten, auch wenn es dort große schwarze Flecken gab. Die schwarzen Flecken sah er als Herausforderung und als Trainingsmöglichkeit für seinen Geist. Wenn sie seine Paradiessicht bedrohten, baute er sich geistig immer wieder mit einer Meditation auf das Positive auf. Er sang spirituelle Lieder, zitierte stärkende Mantren und entwickelte positive Sätze.

Zum Abschluss seiner Meditation begriff er alle Erscheinungen des Lebens als einen vergänglichen Traum, löste sie in der Ruhe seiner Meditation auf und überwand so alle Anhaftungen. Er überließ sich vertrauensvoll dem Fluss des Lebens, seiner eigenen Weisheit und der Führung seines Gurus. So kam er immer wieder zum inneren Frieden, in die Liebe und ins Glück. Er sah sich selbst als Nichthandelnden, das Leben (Karma) als Handelnden und gelangte so ins erleuchtete Sein. Er wuchs spirituell immer weiter, wurde eines Tages selbst ein Philosophieprofessor und hatte jetzt genug Geld, um seinen armen Eltern in ihrem Alter ein gutes Leben zu ermöglichen. So war sein Leben zum Schluss rundum glücklich. Er lebte wie ein Buddha im Paradies.



72. Der spirituelle Weg ist der größte Schatz

Samudra war sehr reich. Er besaß alles, was sein Herz begehrte. Er hatte einen guten Beruf, ein großes Haus, eine schöne Frau, zwei liebenswerte Kinder und vor allem viel Geld. Das Geld hatte er von seinem Vater geerbt, aber es machte ihn nicht wirklich glücklich. Er lebte äußerlich im Paradies, aber innerlich in der ewigen Unzufriedenheit.

Seine Frau war nicht nur schön, sondern auch klug. Sie wusste, dass nach der aktuellen Glücksforschung 90 % des Lebensglücks eines Menschen aus der Psyche kommt. Wer eine negativ denkende Psyche besitzt, der kann so viel äußeren Reichtum anhäufen wie er will, er wird immer etwas Negatives finden und nie dauerhaft zufrieden sein. Seine Frau war sich bewusst, dass sie ihren Mann nur begrenzt glücklich machen konnte. Wenn er ein wirklich glückliches Leben haben wollte, dann musste er das Glück in sich finden und pflegen.

Die heutige Psychologie hat herausgefunden, dass jeder Mensch auf einem bestimmten Glücksniveau lebt. Jeder Mensch erfährt Freude und Leid in seinem Leben. Aber nach einiger Zeit kehrt ein Mensch grundsätzlich zu seinem persönlichen Glücksniveau zurück. Man kann aber durch einige einfache tägliche Übungen sein Glücksniveau um 40 % anheben. Dazu gehört der regelmäßige Sport (Yoga, Joggen, Gehen), durch den Glückshormone ausgeschüttet werden. Dazu gehört die tägliche Meditation, durch die man immer wieder schnell zum inneren Frieden finden kann. Und

dazu gehört als wichtigster Punkt die beständige Achtsamkeit auf die Gedanken. Man sollte negative Gedanken stoppen und positive Gedanken fördern. Positive Gedanken werden gefördert durch positive Filme und Bücher, positive Freunde und vor allem durch einen positiven spirituellen Weg. Es ist wissenschaftlich erforscht, dass Menschen mit einer positiven Religion deutlich glücklicher sind als Menschen ohne eine spirituelle Orientierung.

Die Frau sprach mit ihrem Mann über die Erkenntnisse der wissenschaftlichen Glücksforschung. Beide beschäftigten sich mit verschiedenen Religionen, um etwas Geeignetes für sich zu finden. Die Frau war vom Yogaweg begeistert und der Mann vom Buddhismus. Da beide spirituellen Wege sehr ähnlich sind, konnten sie gut das gemeinsame Fundament ihrer Beziehung werden. Das war vor allem für die Kinder wichtig, da sie jetzt eine positive Erziehung erhalten konnten und so später zu glücklichen Menschen werden würden. Allerdings gehen Kinder oft ihren eigenen Weg. Die Werte ihrer Kindheit vergessen sie jedoch nie.

Um ihren spirituellen Weg zu vertiefen, besuchten die beiden einen erleuchteten Meister. Der Meister erklärte ihnen, dass im spirituellen Weg das größte Glückspotential liegt. Nach den alten Yogaschriften ist ein Erleuchteter hundert mal so glücklich wie ein Nichterleuchteter. Durch den spirituellen Weg kann man das innere Glück unermesslich entfalten. Die Haupttechnik dazu sei der Kundalini-Yoga, der im tibetischen Buddhismus Tummo genannt wird. Im Amitabha-Buddhismus gäbe es einen einfachen Weg die Kundalini-Energie sanft zu entwickeln.

Als Übung gab er den beiden folgende Meditation:

1. Stellt euch über eurem Kopf am Himmel eine Sonne vor. In der Sonne sitzt euer spirituelles Vorbild (Buddha, Shiva, Jesus oder euer persönlicher spiritueller Meister). Wählt das spirituelle Vorbild, an das ihr persönlich am meisten glaubt. Das hat die größte energetische Kraft. Visualisiert euer Vorbild, fühlt euch mit ihm real verbunden und denkt seinen Namen so lange als Mantra, bis seine Energie spürbar von dem Bild durch das Scheitelchakra bis in den Unterbauch in euch hineinfließt.
2. Stellt euch dann im Unterbauch eine Perle vor, aus der sich eine Flamme bildet. Atmet zur Perle hin und verstärkt mit jedem Atemzug die Flamme, bis sie euren ganzen Körper ausfüllt. Lasst das Licht der Flamme auch in den Kopf, die Hände und die Füße fließen. Ihr könnt dabei das Mantra "Licht" denken.
3. Bewegt eine Hand segnend und sendet das Licht der Flamme zu allen euren Freunden. Denkt dabei: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es

eine glückliche Welt geben." Denkt das Mantra so lange, bis das Licht real bei allen Menschen angekommen ist.

4. Malt einen großen Kreis aus Licht mit den Händen um euch herum und bildet einen großen Lichtkreis. Es ist als ob ihr in einer Kugel aus Licht lebt. Dieses Licht schützt euch und bewahrt eure innere Energie. Denkt weiter das Mantra "Licht".

5. Legt die Hände in den Schoß, stoppt alle Gedanken und verweilt einige Zeit in einer ruhigen Meditation. Findet zum inneren Frieden und bewahrt ihn in eurem Alltag.

Samudra lebte jetzt mit seiner Frau nach den Erkenntnissen der Glücksforschung. Er übte sich im positiven Denken und machte jeden Tag die Lichtmeditation. Im Laufe der Zeit wurde er immer positiver und glücklicher. Und auch seine Beziehung wurde immer glücklicher. Der spirituelle Weg erwies sich als ein großer Schatz für beide.

73. Als Buddha ein Hase war

Die Basis des Buddhismus ist die Lehre von der Wiedergeburt. Es gibt viele buddhistische Geschichten (Jataka), in denen sich Buddha immer wieder als Tier inkarniert, um langsam die zehn Stufen des Bodhisattva-Weges zur Erleuchtung hinauf zu steigen. Auf dem Bodhisattva-Weg entwickelt man von Stufe zu Stufe die Eigenschaften, die man zur vollständigen Erleuchtung (Buddhaschaft) braucht.

In einem seiner früheren Leben war Buddha ein Hase. Da er damals noch ein Bodhisattva war, nennen wir ihn hier den Bodhisattva. Der Bodhisattva lebte auf einer schönen Blumenwiese, umgeben von einem Wald, einem Fluss, einem Berg und einem Dorf, in dem Menschen wohnten. Jeden Tag spielte er zwischen den Blumen in der Sonne, ernährte sich von Gräsern und freute sich am Leben.

Der Bodhisattva-Hase hatte drei Freunde, einen Schakal, einen Fischotter und einen Affen. Der Affe lebte im Wald und ernährte sich von süßen Mangos. Er verkörpert das Element Luft und die Eigenschaft Lebensfreude. Der Fischotter fing im Wasser Fische und war sehr weise. Er hatte einen guten Kontakt zu seinen Gefühlen und zu seiner inneren Weisheit. Der Schakal war sehr stark und symbolisiert das Feuerelement.

Der Hase war ein Erdwesen. Er lebte auf der Erde. Die Erde war sein Schutz. Vor Feinden versteckte er sich zwischen den Grasbüscheln in einer Mulde. Und als Hase hatte er viele Feinde. Ständig musste er um sein Leben

fürchten. Aus der Luft bedrohte in der Adler, auf der Erde der Fuchs und auch die Menschen jagten gerne Hasen.

Damit er nicht ständig in Angst leben musste, pflegte der Hase seinen inneren Frieden. Er versuchte mit Gleichmut und Gelassenheit durch das Leben zu gehen. Wenn es das Schicksal wollte, dann würde er gleichmütig dem Tod ins Auge sehen. Er hatte keine Angst vor dem Tod und konnte dadurch sein inneres Glück bewahren.

Der Götterkönig Indra (Sakka) sah vom Himmel aus die vier Freunde und wollte ihren spirituellen Fortschritt prüfen. Er kam auf die Erde und verkleidete sich als Brahmane. Zuerst traf er auf den Schakal. Er bat den Schakal um ein Opfer und der Schakal gab ihm eine Maus, die er gerade gefangen hatte. Vom Fischotter bekam Indra einen Fisch. Und der Affe schenkte ihm eine süße Mango. Alle drei bestanden die Prüfung.

Als letztes ging Indra zu dem Hasen. Der Hase wusste nicht, was er dem Brahmanen zu essen geben sollte. Brahmanen essen kein Gras. Also bot ihm der Bodhisattva seinen eigenen Körper als Geschenk an. Indra entzündete an seinem Lagerplatz ein kleines Holzfeuer und Buddha sprang freiwillig in das Feuer, um sich braten zu lassen. Er opferte sein Ego auf dem Altar des Lebens. Als Bodhisattva würde er durch eine so große Tat der Liebe eine der zehn Bodhisattva-Stufen aufsteigen. Er würde als Mensch wiedergeboren werden und dann noch besser den spirituellen Weg gehen können.

Als der Hase mit seinem Körper das Feuer berührte, entpuppte es sich als Illusion. Es gab keinen Tod. Das Bewusstsein lebt ewig weiter. Bis es im Parinirvana als Nicht-Selbst im höchsten Glück zur Ruhe kommt. Indra war berührt von der Opferbereitschaft des Hasen und erklärte die Prüfung für bestanden. Der Hase durfte weiter mit seinen drei Freunden spielen und sich am Leben als Hase erfreuen.

Wikipedia: "Sakka (Shakra) ist im Buddhismus der Herrscher des Trayastrimsa, eines Himmels der buddhistischen Kosmologie. Sakka ist Adaption des Gottes Indra aus dem Hinduismus, der auch in jainistischen Schriften erscheint. In buddhistischen Schriften wie dem Pali-Kanon und den Mahayana-Sutras erscheint er als König der Devas (Götter). Obwohl er große Macht innehat und ein langes Leben genießt, ist er wie alle Lebewesen Tod und Wiedergeburt unterworfen; in mehreren Lehrreden Buddhas werden die Vorzüge beschrieben, als Sakka wiedergeboren zu werden. Er wird als derjenige Deva beschrieben, der sich am meisten Buddhas und seinen Schülern annahm, in dem er von seinem Himmel herabstieg und Fragen beantwortete und Buddha auch sonst hilfreich zur Seite stand. Sakka besuchte häufig als Brahmane

verkleidet die Erde, um die Schüler Buddhas zu testen und denjenigen Vorteile zu verschaffen, die den Test bestanden haben."



74. Buddha hat die Wahl zwischen einem weltlichen und einem spirituellen Leben

In einem seiner früheren Leben wurde Buddha als König Kusa von Benares wiedergeboren. Sein Volk liebte ihn, weil er klug war und ein großes Herz hatte. Er selbst aber fand sich klein und hässlich. Er sagte zu sich: "In dieser Welt der Reichen und Schönen kann ich nichts gewinnen, weil ich zu hässlich bin. Außerdem sind die Menschen mir zu weltlich und zu egoistisch. Ich werde als König zurücktreten und als Yogi in die Einsamkeit ziehen. Wenn ich die Erleuchtung erreiche, dann bin ich innerlich reich. Dann stört mich meine äußere Hässlichkeit nicht mehr. Und was die Leute denken, ist mir dann egal."

Buddha verkündete dem Volk seinen Entschluss. Aber das Volk wollte seinen König behalten. Der vorherige König war ungerecht und grausam gewesen. Die Menschen hatten Angst, dass der nächste König genauso wird. Gute Könige gibt es selten. Die meisten Könige werden ein Opfer ihres Egoismus und beuten ihr Volk aus. Das Volk weigerte sich den Rücktritt von Buddha zu akzeptieren.

Da sprach Buddha zu ihnen: "Wenn ich eine schöne Frau hätte, dann wäre das weltliche Leben für mich attraktiv. Das könnte mich motivieren zu bleiben. Findet ihr eine Prinzessin, die so schön ist wie die Sonne und gleichzeitig

bereit ist den hässlichsten Mann auf der Welt zu heiraten, dann bleibe ich euer König."

In alle Länder der Welt wurden Boten gesandt, um eine solche Prinzessin zu finden. In einem fernen Land entdeckte man sie, die Prinzessin Pabhavati, die schön war wie die Sonne. Wenn sie in den Raum trat, dann kam das Licht in den Raum. Die Herzen aller Menschen öffneten sich und erfreuten sich an ihrer Schönheit und ihrer inneren Ausstrahlung. Es gab jedoch ein Problem. Die Prinzessin war sehr eitel und wollte keinen hässlichen König.

Da dachten sich die Boten des Königs von Benares einen Trick aus. Sie behaupteten, dass es in ihrem Land Brauch sei, dass sich das Brautpaar erst ein Jahr nach der Hochzeit sehen dürfte. Bis dahin müssten sie ihr Gesicht immer hinter einem Tuch versteckt halten. Sie berichteten der Prinzessin von dem Reichtum, der Macht und der Klugheit des Königs. Da willigte die schöne Prinzessin ein und reiste mit großem Gefolge nach Benares.

Buddha wollte sich von der Schönheit der Prinzessin überzeugen und beobachtete sie heimlich beim Baden. Da keimte eine große Liebe in ihm auf und er beschloss König in seinem Land zu bleiben. Die Hochzeit wurde mit großem Prunk gefeiert. Aber von dem Tag an blieb das Gesicht von Buddha bedeckt.

Nach einem Jahr bekam die neue Königin ein Kind. Da das Jahr jetzt um war, wollte sie endlich das Gesicht ihres Ehegatten sehen. Insgeheim hatte sie sich vorgestellt, dass er wunderschön sei. So hatte sich eine große Liebe in ihrem Herzen entwickelt. Doch wie erschrak sie, als der König das Tuch von seinem Kopf nahm und das hässliche Gesicht zum Vorschein kam.

Jetzt stand sie vor der Wahl, ob sie Buddha verlassen oder bei ihm bleiben sollte. Das ganze Volk fieberte aus Angst vor ihrer Entscheidung. Alle wussten, dass sie sehr eitel war und großen Wert auf äußere Schönheit legte. Die schöne Königin hatte aber im Laufe des Jahres durch die Liebe des Königs ihr Herz entwickelt. Und durch die glückliche Geburt ihres Kindes befand sie sich in einem Zustand großer Liebe. Sie blickte den Buddha mit den Augen der Liebe an. Und wer mit den Augen der Liebe sieht, der sieht die Schönheit in allen Wesen. Pabhavati konnte jetzt sogar die Schönheit in Kusa erkennen. Sie sah seine liebevollen Augen, das Lächeln in seinem Mund und seine positive

Ausstrahlung. Deshalb entschied sie sich zu bleiben. Das Volk war glücklich. Und Buddha verschob seine Erleuchtung auf das nächste Leben.

Mir ist es tatsächlich einmal so ähnlich gegangen. Im Alter von dreißig Jahren entdeckte ich den spirituellen Weg. Das weltliche Leben interessierte mich nicht mehr. Ich sehnte mich danach ein Yogi zu werden, der abgeschieden von der Welt im Wald lebt und nach Erleuchtung strebt. Ich wusste, dass man als abgeschiedener Yogi viel schneller zur Erleuchtung kommt als in einem weltlichen Leben voller Stress und unspiritueller Energien. In einem weltlichen Leben konnte mich nur ein großer äußerer Erfolg halten. Und tatsächlich kam ich als Rechtsanwalt in Kontakt mit zwei Unternehmensberatern. Durch sie erhielt ich viele lukrative Aufträge und verdiente mit wenig Aufwand viel Geld. Mein Beruf begann mir großen Spaß zu bringen. Ich war angesehen und erfolgreich. Auch privat lief es gut. Ich hatte eine schöne Frau und einen kleinen Sohn. Doch dann wendete sich das Blatt. Die Beziehung zerbrach und die lukrativen Aufträge blieben weg. So wurde ich dann ein Yogi. Und nach dreißig Jahren wendete sich das Blatt wieder. Ich bekam eine schöne Frau und durch eine Erbschaft viel Geld. Aber jetzt war ich so stabil auf dem spirituellen Weg, dass sich die Erleuchtung von alleine entwickelt.



75. Paradiese im Hinduismus und Buddhismus

Einstmals wurde Buddha als König Brahmadata von Benares wiedergeboren. Eines Tages traf er in einem Tempel fünf heilige Männer, die dort vom Volk verehrt wurden. Sie konnten andere Menschen heilen, Hellsehen und Wunder bewirken. Brahmadata fragte sie, wie sie heilig geworden seien.

Der erste antwortete ihm, dass er ein Krieger gewesen sei. Er hätte gerne viel Sex gehabt und sei seiner Frau untreu gewesen. Ein Buddhist hätte ihm erklärt, dass sexuelles Fehlverhalten gegen die dritte Tugendregel verstoßen

würde. Daraufhin sei er seiner Frau treu geblieben und sei nach dem Tod in den Himmel Indras aufgestiegen. Nach dem Traibhumikatha des thailändischen Theravada-Buddhismus ist diese Götterwelt die höchste Ebene der Erdwelt (der ersten Welt, Bhurloka). Im nächsten Leben sei er dann als Heiliger wiedergeboren worden.

Buddha fragte den zweiten Heiligen nach seinem Werdegang. Der zweite Heilige war in seinem früheren Leben ein Bauer gewesen. Er hatte den Alkohol geliebt und habe sich oft damit berauscht. Als ihn ein buddhistischer Mönch auf die fünf Silas (Tugendregeln im Buddhismus) hingewiesen hatte, habe er seine Alkoholsucht überwunden und sei nach seinem Tod in die Welt der begierdelosen Götter aufgestiegen. Die Welt der begierdelosen Götter ist eine feinstoffliche Welt (Ätherwelt, Bhuvahloka), die über der ersten Welt (Erdbereich) liegt. Im nächsten Leben sei er ebenfalls als Heiliger (Arhat) wiedergeboren worden.

Nun war Buddha gespannt auf den dritten Heiligen. Der dritte Heilige war in seinem früheren Leben ein indischer Kaufmann gewesen. Er hatte in seinem Beruf viel betrogen und anderen Menschen ungerechtfertigt etwas weggenommen. Als er älter geworden war, hatte er sein Verhalten bereut. Um sein schlechtes Karma wieder gutzumachen, hatte er im Alter seinen Mitmenschen viel Gutes getan und vielen Menschen von seinem Reichtum abgegeben. Dadurch war er nach seinem Tod in das Paradies Vishnus aufgestiegen. Vishnu ist der hinduistische Gott der Liebe. Sein Paradies befindet sich in der dritten Welt, dem Bereich der formlosen Götter. Diese Welt ist eine Paradieswelt (Swahaloka, die Welt der Glückseligkeit). Der Kaufmann war dann in seinem jetzigen Leben als Heiliger voller Liebe (Bodhisattva) wiedergeboren worden.

Der vierte Heilige war in seinem früheren Leben ein Brahmane (hinduistische Priesterklasse) gewesen. Er hatte seine Mitmenschen viel angelogen. Im Alter hatte er ebenfalls sein Tun bereut, geschworen nur noch die Wahrheit zu sagen, und sei dadurch nach dem Tod in das Paradies Brahmas aufgestiegen. Brahma ist im Hinduismus der Gott der Weisheit. Wer in der Wahrheit lebt, der begreift irgendwann wie die Dinge wirklich sind. Er erlangt Weisheit und geht den Weg des inneren Glücks. Brahmaloка befindet sich ebenfalls in der Ebene der formlosen Götter (der dritten Welt der Theravada-Kosmologie).

Der fünfte Heilige war in seinem früheren Leben ein kastenloser Inder gewesen. Er hatte sein Geld mit der Tötung von Tieren verdient. Im Alter hatte er davon Abstand genommen und sei den Weg der Gewaltlosigkeit gegangen. Er hatte als Yogi ein meditatives Leben geführt und sei nach seinem Tod in Shivaloka wiedergeboren worden. Shiva ist der Gott des Yoga und der Meditation. Sein Paradies gehört auch zur dritten Welt, dem Bereich der formlosen Götter. Dank seiner Verdienste konnte der Heilige sein jetziges Leben im Zustand des inneren Glücks und des erleuchteten Seins verbringen.

Der König Brahmadata war beeindruckt von den Geschichten der fünf Heiligen. Er beschloss die fünf Silas konsequent einzuhalten und den Rest seines Lebens als Yogi und Bodhisattva zu verbringen. Er erlangte noch in diesem Leben eine gewisse Stufe der Erleuchtung. Nach seinem Tod stieg ins Nirvana auf. Das Nirvana ist ein formloser Bereich des glückseligen Seins, der über den drei Welten liegt. Im Hinduismus spricht man von Sathyaloka, dem Ort der höchsten Wahrheit. Im Christentum wird er als eins mit Gott bezeichnet. Man lebt im Licht, ist Licht und erfährt höchstes Glück, Liebe, Frieden und Wahrheit. Brahmadata konnte sich aber zunächst nur eine kurze Zeit in diesem Bereich aufhalten. Dann wurde er auf der Erde als Buddha wiedergeboren, um zur dauerhaften und vollständigen Erleuchtung zu gelangen.

Das Jenseits und das Diesseits hängen zusammen. Die vier Welten spiegeln sich auch im Menschen wieder. Der Erdbereich bezieht sich auf den Körper eines Menschen und auf das Wurzel- und das Unterbauch-Chakra (Sexualchakra). Die Energiewelt bezieht sich auf den Energiekörper eines Menschen und das Solarplexus-Chakra. Die formlose Welt bezieht sich auf die Gefühle und insbesondere auf die Liebe (Herz-Chakra) und das Glück (Wonne-Körper, Ananda-Kosha). Die höchste Welt bezieht sich auf den Geist. Das Nirwana wird durch den Geist verwirklicht (Egolosigkeit). Der Geist besteht aus der Ebene der Gedanken und dem reinen Bewusstsein (Kausalkörper, egolose Bewusstseinsenergie). Wir sollten gut für unseren Körper, unsere Energie, unsere Gefühle und unseren Geist sorgen. Dann werden wir auch im Jenseits in den entsprechenden Welten gut leben können. Im Idealfall kann ein Erleuchteter in allen Welten handeln, weil er alle Potentiale verwirklicht hat. Er ist dann ein Meister des Kosmos.

Wikipedia: Die Traibhūmikathā (Sanskrit, „Predigt über die drei Welten“) ist eine kosmologische Abhandlung der Thai aus dem 14. Jahrhundert. Es ist

eines der ältesten überlieferten Werke der thailändischen Literatur. Es handelt sich dabei um eine Darstellung des Universums, das nach der damaligen Vorstellung der Theravada-buddhistischen Thai aus drei verschiedenen „Welten“ oder Ebenen der Existenz besteht und deren jeweiligen teils mythischen Bewohnern und Geschöpfen.

Die Drei Welten, das sind die Welt der Sinnlichkeit (Kamaphum), die Welt der reinen Form (Rupaphum) und die Welt der Nicht-Form (Arupaphum). Es ist gleichzeitig eine Beschreibung des Konzepts der Wiedergeburt: drei aufeinander aufbauenden Hauptebenen, bestehend aus insgesamt 31 Regionen der Existenz. In der ersten Welt befinden sich die acht Höllen, darüber die Region der Tiere, der Hungrigen Geister, der Asura-Dämonen, die Region der Menschen und zuoberst die unteren Himmel der Devata, insbesondere „Indras Himmel“, auch Tavatimsa-Himmel oder „Welt der 33 Götter“ genannt.

Die zweite Welt besteht aus 16 nach oben hin immer erhabeneren metaphysischen Ebenen, hier leben begierdelose Gottheiten in feinstofflichen Körpern. Die dritte Welt schließlich hat vier Regionen, deren Bewohner keinerlei äußerer materieller Form unterliegen und jahrtausendlang in Meditation versunken sind. Jenseits dieser Zonen liegt das Nirwana, das nicht beschrieben werden kann, da es sich dem menschlichen Begriffsvermögen entzieht.

76. Der spirituelle Weg ist lang und schwer

Einstmals wurde Buddha als Sohn eines reichen Kaufmanns in Benares wiedergeboren. Als Kind lernte er fleißig und erwarb viel Weisheit. Doch für weltliche Dinge interessierte er sich nicht. Er beschäftigte sich lieber mit der Spiritualität. Sein Ziel war es ein Yogi zu werden und sein Leben abgeschieden in der Meditation zu verbringen. Doch sein Vater wollte, dass er auch Kaufmann wird und eines Tages das Geschäft übernimmt.

Damals in Indien waren die Kinder gehorsam gegenüber den Eltern. Es war ihre Pflicht den Wünschen der Eltern Folge zu leisten. Also beugte sich auch Buddha dem Willen seines Vaters. Bevor er jedoch in das familiäre Geschäft einstieg, machte er eine lange Pilgerreise in das Himalaya Gebirge. Er hatte gehört, dass dort in einer Höhle ein Pacceka-Buddha lebt. Ein Pacceka-Buddha ist ein vollständig erleuchteter Heiliger, der es bevorzugt

abgeschieden zu leben und sein Wissen nicht an seine Mitmenschen weiterzugeben.

Der erleuchtete Yogi besaß große spirituelle Fähigkeiten und konnte Wunder tun. Das hatte einmal ein Mensch herausgefunden. Seit der Zeit war seine Höhle ein bekannter Pilgerort geworden. Viele Menschen hofften auf den Segen des Heiligen, den er aber nur wenigen Menschen gab.

Buddha fühlte sich magisch von diesem Mann angezogen und machte sich auf die beschwerliche Reise. Er musste von Benares (auch Kashi oder Varanasi genannt) den langen Weg zum Himalaya wandern. Im Laufe der Zeit wurden die Berge immer höher und der Weg immer steiler. Und es tauchten viele Probleme beim Pilgern auf.

Buddha traf in einem Dorf eine schöne junge Frau und verliebte sich in sie. Und sie verliebte sich in ihn, weil er schön, jung, klug und reich war. Buddha war kurz davor seine Pilgerreise abzubrechen und mit seiner Braut zu seinem Vater zurückzukehren. Aber dann beschloss er erst seine Pilgerreise zu vollenden und die Frau auf der Rückkehr abzuholen.

Als nächstes wurden er und seine Mitpilger auf einer einsamen Wegstrecke von Räufern überfallen. Sie raubten ihnen ihr Geld und ihre Vorräte. Daraufhin brachen viele Pilger die Reise ab. Sie sahen das als ungünstiges Vorzeichen. Buddha jedoch erkannte, dass in den vielen Schwierigkeiten ein großer Segen lag. Wer ernsthaft den spirituellen Weg geht, auf den kommen viele Probleme zu. Schlechtes Karma baut sich ab. Der Himmel testet den Aspiranten.

Und letztlich wird durch die Probleme der Geist trainiert. Man lernt Gelassenheit, Gleichmut, Nicht-Anhaftungslosigkeit und die Überwindung des Egos. Es gibt nur wenige Menschen, die ohne Probleme zur Erleuchtung gelangen. Bei den meisten Menschen ist der spirituelle Weg eine endlose Folge von Schwierigkeiten. Und auch nach der Erleuchtung hören die Schwierigkeiten oft nicht auf.

Buddha wusste von der Gnade der Schwierigkeiten und gab nicht auf. Mit einigen wenigen Freunden setzte er seine Reise fort. Freundliche Menschen am Wegesrand gaben ihnen zu essen und versorgten sie mit allem Notwendigen. So gelangte Buddha durch die Hilfe seiner Mitmenschen bis ins

Himalaya Gebirge. Aber dann wurde er krank und musste eine Pause einlegen. Seine Mitpilger gingen ohne ihn weiter. Nach einigen Tagen wurde er wieder gesund und folgte ihnen nach.

Aber wie groß war die Enttäuschung als Buddha nach einem mühsamen Aufstieg die Höhle des Heiligen betrat. Der Pacceka-Buddha war schon sehr alt und lag im Sterben. Er konnte kaum sprechen geschweige denn eine Hand zum Segen erheben. Er lag einfach nur müde da und sah Buddha für einen kurzen Augenblick an. Dann baten die Betreuer Buddha wieder zu gehen.

Buddha verließ die Höhle und fragte sich, warum er so viele Mühe auf sich genommen hatte? Waren die vielen Schwierigkeiten die kurze Begegnung mit dem Erleuchteten wert? Lohnte es sich überhaupt einen Erleuchteten zu treffen? Der Erleuchtete erschien ihm nicht anders als andere Menschen zu sein. Er wirkte sogar besonders elend und mickrig. Und auch die Höhle war nicht mit dem Luxuspalast zu vergleichen, in dem Buddha lebte.

Nachdenklich trat Buddha den Rückweg an. Und wie er so langsam den Berg hinab stieg, da öffnete sich plötzlich der Himmel und überflutete Buddha mit Licht. Buddha trat für eine kurze Zeit in den Zustand der Erleuchtung ein. Er hatte einen Stromeintritt, ein kurzes Erwachen der Kundalini-Energie. Buddha spürte einen großen Frieden und ein unermessliches Glück in sich. Seine Weltsicht veränderte sich völlig. Die ganze Welt um ihn herum war lichtdurchflutet und strahlte Glück aus. Selbst kleine Dinge erschienen ihm wunderbar und kostbar zu sein.

Buddha hatte die Paradiessicht erlangt. Er sah seine Umwelt als Reines Land. Alles war gut und richtig so wie es war. Alles war eins. Er war ins Nirwana gelangt, in einen Zustand aus Egolosigkeit, Einheitsbewusstsein und Glückseligkeit. Er hatte auf seinem Rückweg den Segen des Pacceka-Buddhas empfangen. Die Erleuchtung dauerte nicht lange, vielleicht ein bis zwei Stunden. Aber Buddha kannte jetzt das wahre Ziel des Lebens. Er erkannte, dass es sich lohnt alles für dieses Ziel zu tun. Aber er sah auch seine momentanen Möglichkeiten und was gerade auf seinem Weg anlag.

Diese Kurzerleuchtung bewirkte eine große Umkehr in seinem Geist. Er nahm die weltlichen Dinge in seinem Leben nicht mehr wichtig. Gewinn oder Verlust als Kaufmann berührte ihn nicht wirklich. Er richtete seinen Geist auf das spirituelle Ziel aus. Er machte morgens und abends seine spirituellen

Übungen, meditierte und betete vor seinem Hausaltar zu dem Pacceka-Buddha. Er verband sich jeden Tag mit der Energie des Heiligen und wurde so im Laufe seines Lebens selbst immer heiliger.

Und natürlich hielt er sein Versprechen. Auf dem Rückweg kam er bei der jungen Frau vorbei, nahm sie mit nach Benares und heiratete sie. Und sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende, weil sie positive spirituelle Eigenschaften wie Liebe, Wahrheit und Treue in ihrer Beziehung pflegten. So konnten das Vertrauen, das Glück und die Liebe immer weiter wachsen. Und im nächsten Leben trafen sie sich wieder für eine gewisse Zeit, bis der Buddha seinen Wunsch in die Tat umsetzte ein Yogi zu werden und die Erleuchtung zu erlangen.

Wikipedia: Ein Pratyekabuddha (Pali: paccekabuddha; Einzel-Erwachter) ist ein zum Buddha erwachter Mensch, der jedoch nicht lehrt und kein Buddhagelübde abgelegt hat. Je nach buddhistischer Schulrichtung wird das Nichtlehren unterschiedlich bewertet. Einige Schulrichtungen sehen Pratyekabuddhas als nicht voll entwickelte Buddhas, da ihnen das Mitgefühl für unerlöste Wesen fehlt. Andere Richtungen achten den Pratyekabuddha als vollwertigen Buddha, der jedoch schlicht keine Lust zum Lehren des Dharmas entwickelt hat.



77. Trauer durch den spirituellen Weg überwinden

Vor langer Zeit regierte in Indien der König Assaka. Seine Frau Ubhari war sehr schön, lieb und reizend. Der König liebte sie sehr. Doch die Zeit schritt voran. Im Laufe der Jahre wurden beide immer älter. Die Schönheit Ubharis verblasste. Sie wurde alt und gebrechlich. Assaka pflegte sie aufopferungsvoll. Als sie starb, war Assaka untröstlich. Er aß nicht mehr. Er trank nicht mehr. Er gab sich nur seiner Trauer hin. Es bestand die Gefahr, dass er auch sterben würde.

Buddha lebte zu der Zeit als abgeschiedener Yogi im Himalaya. Er war spirituell bereits weit entwickelt und besaß die Fähigkeiten des Hellsehens und des Heilens. Mit seinem göttlichen Auge blickte er jeden Tag von seinem Berg in die Welt um sich herum. Er sah das Leid der Menschen und half ihnen, wo er konnte. So erblickte er auch den trauernden König.

Da Assaka ein guter König war und seinem Volk viel Gutes getan hatte, beschloss Buddha ihn von seiner Trauer zu befreien. Er stieg von seinem Berg herab und wanderte zum Palast des Königs. Der König empfing ihn mit großen Ehren. Er erfreute ihn mit Musik und einem guten Essen. Dann fragte Assaka ihn, wie er seine Trauer überwinden könnte.

Buddha riet ihm, seine Trauer ausreichend zu leben. Er sollte seine Gefühle nicht verdrängen, sondern so lange darauf meditieren, bis sie von alleine verschwinden. Der König antwortete ihm, dass er diese Technik schon praktizieren würde, aber sie würde ihm nicht helfen. Die Trauer käme immer wieder.

Buddha erklärte ihm, dass das daran läge, dass er die Trauer immer wieder mit neuen negativen Gedanken anheizen würde. Trauer auszuleben alleine genügt nicht. Man muss auch die negativen Gedanken überwinden. Man kann die Gedanken stoppen. Am besten findet man einen hilfreichen positiven Gedanken. Mit dem positiven Gedanken löscht man dann den negativen Gedanken aus. Dann verschwindet im Laufe der Zeit die Trauer.

Der König konnte leider keinen positiven Gedanken finden, der stark genug war seine Trauer aufzulösen. Buddha riet dem König als erstes genau den negativen Gedanken zu erkennen, der ihn am meisten belastete. Der König spürte in seine Trauer hinein und fand den Gedanken, dass er die Liebe von

Ubhari brauchte, um glücklich sein zu können. Er brauchte ihre Energie, ihren Körper und ihre Lebensfreude.

Buddha erklärte dem König, dass jeder Mensch aus sich selbst heraus glücklich sein kann. Jeder Mensch besitzt eine Buddha-Natur. Diese innere Buddha-Natur muss nur freigelegt werden. Das geschieht dadurch, dass der Mensch sich durch tägliche Meditation und beständige Achtsamkeit auf die Gedanken von seinen Anhaftungen an die äußeren Dinge befreit. Leid zu überwinden ist ein kreativer Weg. Man muss mit Weisheit genau spüren, was gerade hilft.

Gemeinsam mit Buddha machte Assaka einen langen meditativen Spaziergang. Er spürte in die Trauer, meditierte auf die Trauer und die Trauer verschwand. Danach tauchte Wut in ihm auf. Er war wütend darauf, dass Ubhari ihn verlassen hatte. Assaka ließ auch die Wut zu, lebte die Wut und die Wut verschwand. Danach tauchte Angst in dem König auf. Es war die Angst nicht mehr glücklich sein zu können. Der König ließ die Angst zu, akzeptierte sein Schicksal und die Angst verschwand.

Danach war Ruhe im König. Keine Freude, aber Ruhe. Er wanderte mit Buddha noch eine Zeitlang durch den Park. Und plötzlich gab es einen inneren Umschwung im König. Er sah wieder die Schönheit der Natur. Er konnte wieder positiv denken. Jetzt fiel es ihm leicht positive Gedanken zu finden, mit denen er den Verlust verarbeiten konnte. Er dachte an die schöne Zeit, die sie gehabt hatten. Er dachte an die Vergänglichkeit allen Lebens. Und er dachte daran, dass das innere Glück ewig bleibt, wenn man es regelmäßig pflegt.

Der König heiratete eine neue Frau. Er konzentrierte sich darauf ein guter König zu sein und seinem Volk zu helfen. Er genoß ausreichend das äußere Leben, meditierte regelmäßig, achtete auf seine Gedanken, las jeden Tag in seinen spirituellen Büchern und verankerte seinen Geist im spirituellen Weg. So fand er wieder zu einem glücklichen Leben.

Der König entwickelte sogar die Fähigkeit der Hellsichtigkeit. Er konnte erkennen, wo Ubhari wiedergeboren war. Da sie sich nur auf ihre Schönheit konzentriert hatte und ihren Körper in den Mittelpunkt ihres Lebens gestellt hatte, war sie als Mistkäferin wiedergeboren worden. Sie hatte einen schönen Mistkäfer als Mann und war auf ihre Art in ihrem Misthaufen glücklich. Der

König lachte, als er Ubhari in ihrem neuen Leben sah und konnte sie jetzt vollständig loslassen.

Das Leben geht von Wiedergeburt zu Wiedergeburt immer weiter, bis wir unseren Blick vom äußeren Leben auf das innere Sein richten. Dann können wir im Licht leben, egal ob wir in einem Misthaufen oder in einem Palast wohnen. Für den Weisen sind alle äußeren Erscheinungen des Lebens gleich. Sie dienen ihm nur dazu innerlich zu wachsen und seine Erleuchtung in allen Lebenslagen bewahren zu können.



78. Wie geht ein spiritueller Mensch mit Wut um?

Einstmals wurde Buddha im Götterhimmel Indras als Gott wiedergeboren. Buddha liebte die Blumen und trug immer einen Kranz aus Kakkaru-Blumen um den Hals. Die Kakkaru-Blumen waren himmlische Blumen von besonderer Schönheit und einem besonderen Geruch. Wer diese Blumen trug, der wurde von einem himmlischen Glücksgefühl durchdrungen. Sein Geist wurde sanftmütig, sein Blick liebevoll und seine Worte wurden freundlich.

Eines Tages wurde in Benares ein großes Fest gefeiert. Benares (Varanasi) ist eine heilige Stadt am Ganges, in der viele Priester leben. Die Priester leiten die heiligen Rituale und veranstalten Pujas. Normalerweise sind Priester freundliche Menschen, die ihren Göttern und der Menschheit dienen. Aber ein

Priester war anders. Er war ein wütender und jähzorniger Mann. Er konnte seine Wut nicht kontrollieren. Wenn die Menschen ihm nicht genug Opfergaben schenkten, dann tobte er vor Wut.

Seine Mitpriester wiesen ihn darauf hin, dass sich Wut für einen Priester nicht geziemt. Ein Priester sollte sanft, heilig und liebevoll sein. Aber dieser Priester vertrat die Meinung, dass auch die Wut ein göttliches Geschenk sei. Götter dürften zornig sein und deshalb dürften es die Menschen auch. Es sei gesund seine Wut auszuleben. Wer seine Wut unterdrückt, wird innerlich krank. Und außerdem befähigt Wut einen Menschen kraftvoll zu handeln. Die Menschen hätten Respekt vor ihm, weil sie seine Wut fürchteten.

Der Priester war nicht zu überzeugen und von seiner Wut zu heilen. Er richtete mit seiner Wut viel Schaden an. Die Menschen nahmen ihn zum Vorbild und begannen auch wütend miteinander zu reden. Familien zerbrachen. Gläubige wendeten sich von der Religion ab. Und die Gewalt unter den Menschen nahm zu.

Besonders liebte es der Priester, der ein Hindu war, auf die anderen Religionen zu schimpfen. Er bezichtigte lautstark die Muslime, die Christen und die Buddhisten der Irrlehre. Nur die Hindus würden die wahre Religion kennen. Er stachelte die Hindus sogar an, die Muslime und die Buddhisten aus Benares zu vertreiben. Es kam zu einem Glaubenskrieg mit vielen Toten.

Vom Götterhimmel aus beobachtete Buddha das Treiben des hinduistischen Priesters. Als das große Fest gefeiert wurde, manifestierte er sich als buddhistischer Heiliger mitten auf dem Festplatz gegenüber dem aggressiven Hindupriester. Buddha hatte seinen Blumenkranz um den Hals. Daran erkannten die Menschen sofort, dass er ein erleuchteter Heiliger war. Er hob eine Kakkaru-Blume hoch in die Luft und die Menschen verstummten. Sanftmut breitete sich aus. Jeder, der die Blume sah oder ihren wundersamen Duft roch, der spürte in seinem Herzen Liebe und Sanftmut.

Auch der wütende Hindupriester konnte sich dieser Magie nicht entziehen. Er wurde plötzlich ebenfalls friedlich, sanftmütig und liebevoll. Da stellte er fest, dass es viel schöner ist von Liebe und Frieden als von Wut erfüllt zu sein. Er erkannte, dass Liebe und Frieden der Weg zur Heiligkeit sind. Er begriff wie schädlich seine Wut für ihn selbst und auch für seine Mitmenschen war.

Darauf hielt Buddha eine kleine Rede: "Die Gläubigen aller Religionen sollten friedvoll miteinander umgehen. Sie sollten Sanftmut, Frieden und Liebe in sich haben. Sie sollten untereinander tolerant und freundlich sein. Sie sollten sich um Harmonie bemühen. Es gibt nur eine Wahrheit, aber diese Wahrheit ist über allen Worten und allen religiösen Systemen. Man kann sie erst durch den Weg der Erleuchtung und der Liebe erfahren. Ein Erleuchteter liebt alle Wesen wie eine Mutter ihr Kind. Er wünscht allen Wesen Gutes. Er wünscht eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks."

Nach diesen Worten löste sich Buddha in Luft auf und kehrte in den Götterhimmel zurück. Der Hindupriester beherzigte seine Lehre und bemühte sich fortan um freundliche Worte. Im Laufe der Zeit lernte er seine Wut zu kontrollieren und so auszuleben, dass sie seinen Mitmenschen und ihm selbst nicht schadete. Er nutzte sie, wenn er Kraft zum Handeln brauchte. Ansonsten meditierte er auf seine Wut, ließ sie durch seinen Geist ziehen und sich in Luft auflösen. So kehrte der Frieden in Benares ein.

Es ist eine wichtige Diskussion in der Spiritualität wie man mit Wut umgeht. Als abschreckende Beispiele sehen wir die vielen Religionskriege auf der Welt und den Kampf der Religionen untereinander. Aber auch in den spirituellen Foren im Internet geht es häufig sehr aggressiv zu. Von Heiligkeit, Liebe und Toleranz ist manchmal wenig zu spüren. Das Zentrum des Buddhismus, des Christentums und des Hinduismus ist Gewaltlosigkeit, Friedfertigkeit und umfassende Liebe. Das sollten wir üben und uns daran halten.



79. Buddha siegt auf dem mittleren Weg

Einstmals wurde Buddha in einer armen Gärtnerfamilie wiedergeboren. Bereits als Kind musste er jeden Tag in dem elterlichen Betrieb mitarbeiten. Da er klug war, sah er welches arbeitsreiche Leben vor ihm lag. Es entstand in ihm der Gedanken diesem armseligen Leben zu entfliehen und ein Mönch zu werden. Kaum war er erwachsen, trat er in ein Kloster ein. Er hoffte auf eine schnelle Erleuchtung. Aber der Klosteralltag bestand aus beten, arbeiten und meditieren. Die Erleuchtung stellte sich nicht so schnell ein.

Nach einigen Jahren hatte er keine Lust mehr auf das strenge Klosterleben. Er sehnte sich nach den Freuden des weltlichen Lebens. Er wollte eine Frau heiraten, eine Familie haben und Feste feiern. Er wollte sich am Leben erfreuen und nicht im Kloster versauern. Er fühlte sich im Kloster einsam und verloren. Deshalb trat er wieder aus dem Kloster aus.

Doch das weltliche Leben entpuppte sich als noch anstrengender als das Klosterleben. Er bekam zwar eine schöne Frau, aber sie war oft anderer Meinung als er und sie stritten viel. In seinem Beruf als Gärtner konnte er nur wenig Geld verdienen und sich deshalb auch nur wenig schöne Dingen leisten. In seinem Klosteraufenthalt hatte er gelernt, dass das weltliche Leben

vorwiegend leidvoll ist. Und diese Grundlehre des Buddhismus bestätigte sich in seinem Leben sehr eindrucksvoll.

Buddha erwarb durch das Leid des Lebens Weisheit. Er beschloss wieder dem weltlichen Leben zu entfliehen und den spirituellen Weg zu gehen. Diesmal wollte er aber nicht in ein Kloster gehen, sondern als freier Yogi leben. Da er sich selbst inzwischen gut kannte, ging er zu einem spirituellen Meister und fragte ihn, wie er auf seinem Weg Erfolg haben könne und nicht wieder rückfällig werden würde.

Der Meister erklärte ihm, dass dazu als erstes die richtige Einsicht notwendig sei. Er müsse sich klar überlegen, was er vom Leben wolle, was seine Ziele seien und wie er seine Ziele erreichen könne. Als zweites müsse dann ein klarer Entschluss folgen, den er mit Selbstdisziplin umsetzen müsse. Nach zwei Monaten der konsequenten Umsetzung gewöhnt sich der Geist an den neuen Lebensplan und die Umsetzung fällt leichter. Jetzt muss man nur noch konsequent auf dem Weg bleiben.

Als drittes sollte Buddha beständig auf seine Gedanken achten und sich jeden Tag immer wieder klug motivieren. Er sollte sich ein System der Motivation überlegen.

Als viertes folge dann die richtige Meditation. Buddha sollte genau herausfinden, wie er am besten meditiert. Welche Meditation passt zu ihm? Was entspricht seinen Fähigkeiten? Was gibt ihm Frieden, Glück und Kraft? Wenn er zum Samadhi gelange, würde der Weg leichter. Dann würde ihn sein inneres Glück zum zielstrebigem Üben motivieren. Der Haupttrick sei: "Strebe ohne Unterlass, bis du dein Ziel erreicht hast."

Buddha zog in eine Höhle im Himalaya und begann zu meditieren. Er lebte nach einem strengen spirituellen Tagesplan. Er meditierte viel, las in den heiligen Schriften und ging jeden Tag ins Dorf, um sich etwas Essen zu erbetteln. Die Leute gaben ihm gerne etwas von ihrem Essen ab, da sie sich freuten, einen heiligen Mann in ihrer Nähe zu haben.

So gingen die Jahre dahin. Dann kamen die Zweifel wieder. Buddha schwankte auf seinem spirituellen Weg. Es waren in ihm noch starke weltliche Energien vorhanden. Und die zogen und zerrten an ihm. Er sehnte sich nach dem Kontakt zu seiner Frau. Er vermisste die Musik, den Alkohol und den Sex. Also

Sex, Drugs and Rock 'n' Roll. Das wilde Leben. Buddha kam in eine große spirituelle Krise. Wie sollte er diese Krise überwinden?

Er gönnte sich als erstes ein paar Tage Pause von seinem strengen spirituellen Alltag. Er saß einfach in der Sonne und genoss das Leben. Er unterhielt sich mit den Dorfleuten. Er dachte gründlich nach. Er spürte in sich hinein, was er genau von seinem Leben wollte. Da er schon einige Male in der Meditation das tiefe Glück erfahren hatte, wusste er, dass das innere Glück das Hauptziel in seinem Leben war.

Aber er wollte auch etwas das Leben genießen. Deshalb hatte er die Idee einen mittleren Weg zu gehen. Er beschloss zu seiner Frau zurückzukehren und gleichzeitig weiter als Yogi spirituell zu üben. Da er schon einige Jahre als Yogi gelebt hatte, akzeptierten ihn die Menschen in seinem Dorf als spirituellen Lehrer. Er hielt regelmäßig Pujas (spirituelle Rituale) ab und beriet die Menschen bei ihren Alltagsorgen. Davon konnte er sein spirituelles Leben finanzieren.

Durch sein Yogileben hatte er sich eine große Selbstdisziplin angewöhnt. Er praktizierte deshalb auch beim Zusammenleben mit seiner Frau konsequent seinen spirituellen Tagesplan. Er meditierte jeden Tag sechs Stunden, arbeitete sechs Stunden, schlief sechs Stunden und erfreute sich sechs Stunden am Leben.

Er wurde ein Meister der spirituellen Motivation. Wenn Gedanken der Schwäche in seinem Geist auftraten, dann sah er genau hin und überlegte, wie er am besten mit diesen Gedanken umgehen sollte. Meistens genügte es, wenn er sich daran erinnerte, dass das weltliche Leben grundsätzlich leidvoll ist und dauerhaftes Glück nur auf dem spirituellen Weg erlangt werden kann. Wer in sich selbst kein Glück hat, der kann es auch im Außen nicht finden. Das ist das Urgesetz des Lebens. Ein kluger Mensch entwickelt deshalb sein inneres Glück. Er arbeitet beständig an sich und seiner Psyche.

Buddha motivierte sich mit positiven Sätzen und manchmal auch mit kleinen Belohnungen. Wenn er seinen Tagesplan gut erfüllt hatte, gab es eine kleine Süßigkeit oder eine Streicheleinheit von seiner Frau. Er konzentrierte sich darauf seinen Mitmenschen spirituell zu helfen und erhielt dadurch große Kraft für seinen eigenen Weg. Er betete zu seinem Meister und aktivierte mit Yoga-Übungen seine Kundalini-Energie. Und vor allem baute er so viele

Elemente der Freude in seinen Tag ein, dass er positiv gestimmt seinen spirituellen Weg gehen konnte.

Der mittlere spirituelle Weg erwies sich für ihn als großer Segen. Am Ende seines Lebens erreichte er die Erleuchtung, stieg nach seinem Tod in den Brahmahimmel auf und wurde in seinem nächsten Leben als spiritueller Lehrer wiedergeboren.



80. Das Neuerwachen der Spiritualität

Nach dem Tode Buddhas wurde Kassapa sein Nachfolger. Kassapa war ein strenger Asket, der vorwiegend in der Abgeschiedenheit lebte. Er konzentrierte sich auf die Meditation und auf eine einfache Lebensweise. Er lehrte es sich streng an die Regeln Buddhas zu halten. So blieb die Lehre lange Zeit bestehen.

Doch auch Kassapa starb eines Tages und 2500 Jahre nach Buddha wurde der Buddhismus zu einer Randerscheinung in einer konsumorientierten Welt. China gilt zwar noch als buddhistisches Land. Aber in Wirklichkeit herrschen dort der Atheismus und die kommunistische Partei. Tibet wurde 1959 von China besetzt und der tibetische Buddhismus wurde weitgehend ausgerottet. Tausende von Mönchen wurden getötet. Ebenso war es in Indien, wo der Islam die buddhistischen Klöster zerstört hat.

In Ländern wie Thailand, Sri Lanka, Japan, Südkorea und einigen anderen asiatischen Ländern gibt es noch eine buddhistische Kultur. Aber auch hier dominiert der westliche Konsumkapitalismus. In Deutschland gibt es eine kleine buddhistische Gemeinde von etwa 300 000 Buddhisten, die sich in verschiedene Richtungen aufteilt. Man kann also sagen, dass der Buddhismus auf der Welt heute keine große Rolle mehr spielt. Allerdings gibt es eine Tendenz zur Herausbildung eines westlichen Buddhismus. Da der Buddhismus eher wissenschaftlich orientiert ist und im globalen Konsumkapitalismus ein großes Bedürfnis nach innerem Frieden und Glück besteht, besitzt der Buddhismus ein großes Potential wieder auf der Welt zu erstarren. Wie wir es bereits derzeit bei dem indischen Yoga sehen.

In den buddhistischen Jataka-Geschichten wurde diese Entwicklung bereits vorausgesehen. Dort wird berichtet, dass der Buddhismus nach einer Blütezeit auf der Welt immer mehr in Vergessenheit geriete. Das führe vor allem dazu, dass immer weniger Verstorbene nach ihrem Tod in den Götterhimmel und immer mehr in die Hölle kämen. Der Himmel würde leer und die Hölle voll.

Den Himmel können wir uns als einen Bewusstseinsbereich des Friedens, der Liebe und des Glücks vorstellen. Die Hölle umfasst alle Bewusstseinsbereiche der Depression, der Angst, der Wut, der Trauer und der Sucht. Man kann das Jenseits in drei Bereiche aufteilen. Es gibt die Hölle (die Unterwelt), den Himmel (die Lichtwelt) und das Nirwana (den Bereich der Erleuchteten, den Bereich des höchsten Glücks ohne Ego). In allen drei Ebenen gibt es jeweils viele Unterbereiche. Das Bewusstsein eines Menschen bestimmt, wo man nach seinem Tod hinkommt. Es kommt darauf an, wie wir auf der Welt gelebt haben und was unser Bewusstsein geformt hat.

Der Götterkönig Indra (Sakka) bemerkte das große Drama, das sich in der Welt der Menschen abspielte. Er stieg deshalb von seinem Götterthron herab und inkarnierte sich auf der Erde. Er rief mit dröhnender Stimme: "Die Welt geht unter. Kehrt um. Befolgt die buddhistische Lehre. Strebt ohne Unterlass nach Erleuchtung. Entwickelt inneren Frieden, Liebe und Glück."

Doch die Menschen lachten ihn aus. Sie glaubten an den äußeren Konsum, an das Geld, die berufliche Karriere und das Glück in einer Liebesbeziehung. Sie glaubten nicht der Realität und der Wissenschaft. In der Realität sind 60 % der Menschen unglücklich in ihrem Beruf. Genauso ist es mit den Liebesbeziehungen. Die meisten Liebesbeziehungen scheitern, die Menschen

trennen sich oder leben unglücklich zusammen. Die Wissenschaft hat klar erforscht, dass das Glück eines Menschen zu 90 % aus seinem Inneren, seiner eigenen Psyche kommt. Aber nur wenige Menschen sind bereit an sich zu arbeiten und das Glück in sich zu entwickeln. Spirituell sind in der westlichen Welt nur etwa 20 bis 30 % der Menschen. Und auch hier lebt nur eine kleine Minderheit konsequent spirituell.

Meistens kommen die westlichen Menschen zur Spiritualität, wenn sie innerlich unglücklich sind und an ihrem Leben leiden. Das Leid ist der große Motor der spirituellen Entwicklung. Man kann direkt von der Hölle in den Himmel kommen, wenn man den festen Willen hat das Leid in seinem Leben gründlich zu überwinden. Hier setzte der Götterkönig an.

Als erstes erzeugte er in sich selbst Glück, Liebe und Frieden. Er entwickelte durch konsequente Meditation und Achtsamkeit auf die Gedanken das Licht in sich. Er machte sich selbst zu einem positiven Vorbild. Andere Menschen überzeugt man am besten durch das eigene positive Vorbild. Wenn ein Mensch Wahrheit, Liebe, Frieden und Glück ausstrahlt, dann vertrauen einem die Menschen und fühlen sich angezogen. Sie kommen von alleine. Man braucht sie nicht zwanghaft zu missionieren.

So geschah es auch bei dem Götterkönig. Die Menschen spürten seine positive Energie und suchten seinen Nähe. Jetzt konnte er sie auch spirituell überzeugen. Er holte die Menschen dort ab, wo sie waren. Die meisten Menschen glaubten nicht an ein Leben nach dem Tod. Jedenfalls interessierte sich kaum jemand dafür. Was die Menschen wollten waren Liebe, Frieden und Glück im Diesseits. Der Götterkönig zeigte den Menschen deshalb vorrangig den Weg zu Frieden, Liebe und Glück im Diesseits. Wenn man im Diesseits sein Bewusstsein entwickelt hat, dann kommt man automatisch in die Glücksbereiche im Jenseits. Egal, ob man an ein Leben nach dem Tod glaubt oder nicht. Und selbst wenn es kein Leben nach dem Tod gibt, dann hat man zumindest ein glückliches Leben auf der Erde gehabt. So oder so ist der spirituelle Weg ein Gewinn.

Der Götterkönig erklärte den Menschen den Weg der Meditation, den Weg des positiven Denkens und den Weg der umfassenden Liebe. Spezielle Menschen lehrte er spezielle Methoden wie den Kundalini-Yoga, den Guru-Yoga, den Karma-Yoga (Bodhisattva-Weg) und den Paradies-Yoga (Amitabha-

Buddhismus). Jeder seiner Anhänger bekam die spirituelle Technik, die zu ihm am besten passte. So wurde jeder glücklich und der Himmel wieder voll.

Wikipedia: "Mahakashyapa (wörtlich „der große Kassapa“), geboren als Pippali Kassapa, war einer der wichtigsten Schüler Buddhas. Nach Buddhas Tod leitete er das erste Buddhistische Konzil. Er ist als der erste indische Patriarch des Zen-Buddhismus genannt. Mahakashyapa war im nordostindischen Reich Magadha als Sohn von Brahmanen geboren. Auf Nachdruck seiner Eltern heiratete er Bhadda Kapilani, obwohl die beiden unverheiratet bleiben wollten. Nachdem seine Eltern starben, wurden Mahakashyapa und Bhadda Kapilani als Mönch und Nonne Buddhas Schüler."

Zitat aus: <http://www.palikanon.com/buddhbib/07budjng/budjng05.htm>

"Kassapa widmete sich dem Studium des Yoga. Er entschloß sich zu streng asketischer Lebensweise, schor sich Haupthaar und Bart, machte sich aus aufgelesenen Lumpen ein Büßergewand und suchte die Waldeinsamkeit auf. Gelegentlich einer Wanderung von Rājagaha nach Nālandā begegnete er Buddha, warf sich mit der Stirn zu dessen Füßen nieder und bat ihn um Aufnahme in den Bhikkhu-Orden. Darauf belehrte ihn Buddha, und schon nach sieben Tagen hatte Kassapa die höchste Erkenntnis und damit das Nirvana erreicht .

Kassapa behielt, obwohl es nicht zu den Vorschriften für die Buddha-Jünger gehörte, seine strenge Askese bei. Er lebte einsam im Walde, übernachtete unter einem Baum, ging in ein Dorf nur, um Speise zu sammeln, und ernährte sich nur von dargebotener Speise, kleidete sich nur mit weggeworfenen Lumpen, die er zusammenflickte. Er war äußerst bedürfnislos und mit dem geringsten zufrieden.

Lehrvorträge hat Kassapa anscheinend nie oder fast nie gehalten, denn in den alten Schriften der Buddhisten ist keine Rede und nur ein Zwiegespräch über die Lehre von ihm berichtet. Seine Stärke lag in der Meditation, in den Jhānas, den Versenkungen, ferner im Hellsehen und in magischen Fähigkeiten. Er erkannte das Innerste der anderen Lebewesen, wie sie denken und fühlen, konnte sich an unzählige seiner früheren Lebensläufe erinnern, konnte hellsehend das Schicksal aller lebenden Wesen nach dem Tode vorhersagen.

Kassapa, der selbst sehr streng lebte, hielt auf strenge Zucht in der Gemeinde, rügte es, wenn sich andere nicht würdig benahmen. Erst nach dem Tode Sāriputtas und Moggallānas, also in der letzten Lebenszeit Buddhas, trat Kassapa mehr hervor und wurde von Buddha besonders geehrt. Daher fühlte er sich berufen, nach dessen Hinscheiden eine Bhikkhu-Versammlung - man nennt sie das erste Konzil - zusammenzurufen. Kassapa führte auf diesem Konzil den Vorsitz, er leitete die Verhandlungen, sprach aber sonst wenig.

Etwa 500 Jahre später entstand innerhalb des Buddhismus eine neue Richtung, die man Mahāyāna, die große Laufbahn oder das große Fahrzeug, nennt und die besonders in China, Japan und Tibet weithin Anklang fand. Eine der Sekten des Mahāyāna, die heute noch in China und Japan besteht, die Meditationssekte - chinesisch "Tschan", japanisch "Zen", gesprochen "Sen" - betrachtet Kassapa als ihren ersten Patriarchen, wohl deshalb, weil Kassapa den größeren Wert auf die Meditation und den geringeren auf die Lehrreden legte."

81. Der zukünftige Buddha Maitreya

Im Jahre 2500 herrscht das Chaos auf der Welt. Die von der Menschheit im 21. Jahrhundert verursachte Klimakatastrophe hat das Weltklima stark verändert. Die Gletscher auf dem Süd- und Nordpol sind weitgehend geschmolzen. Der Meeresspiegel ist um 30 Meter angestiegen. Viele Küstenregionen sind überschwemmt. Die Menschen sind gestorben oder geflüchtet. Gleichzeitig hat sich das Weltklima um 5 Grad erhöht. Es haben sich große Wüsten ausgebreitet. Waldbrände und Wirbelstürme vernichten immer mehr Wälder und Häuser.

Eine Milliarde Menschen sind gestorben. Eine Milliarde hungert. Und sechs Milliarden Menschen kämpfen um ihr Überleben. Es herrscht der globale Kapitalismus. Es gibt einige wenige Reiche, die im Überfluss leben. Viele Menschen sind arbeitslos und die Mehrzahl der Menschen kämpft sich durch ein stressreiches Arbeitsleben. Burn out, Depressionen, Ängste und viele Stresskrankheiten belasten die Mehrzahl der Menschen. Nur wenige kennen den Weg des inneren Glücks und leben spirituell.

Politisch beherrscht China die Welt. Durch die neue Seidenstraße sind die meisten Länder der Welt wirtschaftlich mit China verbunden und von China abhängig. Kritik an China ist nicht erlaubt. Meinungsfreiheit gibt es nur begrenzt. Alle großen Zeitungen und Fernsehsender gehören China oder von China abhängigen Menschen. Im Internet gibt es eine starke Zensur. Durch die fortschreitende technologische Entwicklung können alle Menschen beständig überwacht werden. Der Staat weiß alles. Wer sich nicht konform verhält, wird sozial bestraft, darf nicht reisen, bekommt keine Arbeit und kann nicht konsumieren. Für kritische Menschen gibt es überall auf der Welt große Straflager.

Es gibt viele Staaten auf der Welt, die aber meistens durch von China eingesetzte Marionetten regiert werden und ihre eigene Bevölkerung wirtschaftlich ausbeuten. Die USA sind ein gescheiterter Staat und werden von kriminellen Banden beherrscht. Europa hat sich als neutrale Zone positioniert. Die Menschen dort genießen noch gewisse Freiheiten. Aber sie werden durch die Konsumideologie, Alkohol, Drogen und das Fernsehen ruhig gestellt.

Die Welt versinkt im Chaos. Die Menschheit droht unterzugehen. Werte wie Wahrheit, Liebe und innerer Frieden drohen zu verschwinden. Deshalb inkarniert sich jetzt Maitreya, der zukünftige Buddha, auf der Erde. Zuerst lebt er ganz normal und völlig unerkannt in Deutschland. Er geht zur Schule, macht Abitur, studiert und arbeitet einige Jahre in seinem Beruf. Er spart etwas Geld und zieht sich dann im Alter von dreißig Jahren aus dem weltlichen Leben zurück, um in einer kleiner Hütte in der Abgeschiedenheit zu meditieren.

Sieben Jahre blickt er die Wand in seiner Hütte an, geht dreimal am Tag spazieren, liest in den alten Weisheitsschriften und entwickelt eine spirituelle Lehre, die in seine Zeit passt. Nach sieben Jahren erlangt er die Erleuchtung und große spirituelle Kräfte. Er kann sich mit jedem Menschen an jedem Ort der Welt geistig verbinden. So sammelt er langsam eine große Anhängerschar um sich. Keiner weiß von dieser neuen spirituellen Bewegung, weil sie lange geheim bleibt. Die Menschen könnten nur dadurch auffallen, dass sie jeden Tag meditieren und positive Werte wie inneren Frieden, Liebe, Wahrheit, Selbstdisziplin und Mitgefühl pflegen. Aber keiner achtet darauf. So wird die neue spirituelle Bewegung immer größer, bis die Zeit für ein öffentliches Auftreten gekommen ist.

Zu der Zeit ist gerade der neue chinesische Herrscher schwer erkrankt. Die Ärzte können ihm nicht helfen. Da hört er von einem großen Heiler in Deutschland. Er lässt diesen Heiler nach China kommen. Der Heiler heilt den Herrscher und erzählt ihm gleichzeitig vom Weg der Erleuchtung und des inneren Glücks. Da der chinesische Herrscher sehr klug ist, begreift er schnell die Wahrheit dieser neuen Weltsicht, die auch der alten chinesischen Weisheit entspricht. Er gestaltet sanft die Welt auf der Basis der spirituellen Weisheit neu. Für die Menschheit bricht ein goldenes Zeitalter an.

Was bedeutet die Lehre vom zukünftigen Buddha Maitreya? Natürlich wird es Chaos, Katastrophen und Kriege auf der Welt geben. Das deutet sich jetzt schon an. Aber das Schicksal der Welt ist nicht vorherbestimmt. Wir bestimmen selbst über unser Schicksal. Die Menschheit ist mit Verstand begabt und kann ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen. Wir müssen den Egoismus der Einzelnen überwinden und gemeinsam eine neue Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks erschaffen. Jeder einzelne darf in seinem Lebensbereich für die neuen positiven Werte eintreten. Buddha Maitreya sind wir. Es liegt an uns unser Leben zu gestalten, konsequent den spirituellen Weg zu beschreiten und das Licht in die Welt zu bringen.

Wikipedia: "Maitreya gilt im Buddhismus als der Buddha der Zukunft und der große kommende Weltlehrer. Der Name ist wahrscheinlich vom Sanskrit-Wort „maitri“ abgeleitet, das mit universale Liebe, Güte, Freundschaft oder Freundlichkeit übersetzt werden kann. Sein Kommen ist einigen Quellen zufolge für 3.000, 5.000 bzw. 30.000 Jahre nach Buddha Shakyamuni, dem historischen Buddha (Siddhartha Gautama), vorausgesagt. Nach der buddhistischen Tradition ist Maitreya ein Bodhisattva, der in Zukunft auf der Erde erscheinen, vollständige Erleuchtung erlangen und den reinen Dharma lehren wird. Nach den heiligen Schriften wird Maitreya ein Nachfolger des heutigen Buddha, Gautama Buddha sein. Die Prophezeiung der Ankunft maitreya bezieht sich auf eine Zeit in der Zukunft, in der der Dharma von den meisten Menschen vergessen sein wird. Viele Gelehrte behaupteten der Hindu Avatar Kalki sei gleichbedeutend mit dem Buddha Maitreya."

82. Milarepa gibt die geheimen Yoga-Lehren an Gampopa weiter

Milarepa war ein großer tibetischer Yogi. In seiner Jugend erlernte er die schwarze Magie und schadete damit vielen Menschen. Dann traf er seinen erleuchteten Meister Marpa. Marpa hatte die geheimen Yoga-Lehren von Naropa und Tilopa erhalten. Nach einer langen und harten Ausbildung gab er diese Lehren an Milarepa weiter. Milarepa zog sich daraufhin als Yogi in eine Höhle im Himalaya zurück. Dort lebte er jahrzehntelang, meditierte und verwirklichte eine hohe Stufe der Erleuchtung.

In einem Traum erschien er dem tibetischen Arzt Gampopa. Gampopa machte sich daraufhin sofort auf die Suche nach seinem Meister. Eines Tages begegnete er in der einsamen Bergwelt einem kleinen grünen Männchen. Er wusste sofort, dass dies sein Meister ist. Milarepa war auch in seinem Traum als kleines grünes Männchen erschienen. Milarepa war berühmt für seine grüne Farbe, weil er sich hauptsächlich von Brennesseln ernährte.

Gampopa meditierte einige Jahre zusammen mit Milarepa in dessen Höhle und erlernte die geheimen Techniken. Zum Abschluss setzte Milarepa in einer kleinen Zeremonie seinen Fuß auf den Kopf von Gampopa und übertrug ihm seine spirituelle Energie. Er befähigte ihn damit als Lama (spiritueller Lehrer) die geheimen Yoga-Lehren Naropas an die Menschen in Tibet weiterzugeben. Gampopa gilt als der eigentliche Begründer der Kagyü-Schulen des tibetischen Buddhismus.

Bevor Gampopa Milarepa verließ fragte er ihn, ob er ihm zum Abschied noch etwas zu sagen hätte. Milarepa erklärte, dass er ihn alles gelehrt hätte. Nur die wichtigste Lehre hätte er ihm noch vorenthalten. Diese Lehre würde er ihm jetzt mitteilen. Daraufhin zog sich Milarepa seine Hose herunter und zeigte Gampopa sein mit Hornhaut überzogenes Hinterteil. Gampopa verstand die Aussage. Die wichtigste Lehre ist es im Streben nach Erleuchtung nie nachzulassen bis das Ziel erreicht ist. Und dann strebt ein Bodhisattva danach allen seinen Mitwesen den Weg des inneren Glücks und der umfassende Liebe zu vermitteln.

In Deutschland gibt es zwei große Gruppen der Karma-Kagyü. Die eine Gruppe folgt dem umstrittenen Lama Ole Nydahl, dem Begründer des Diamantweg-Buddhismus. Er repräsentiert den Linienhalter Thaye Dorje. Die zweite Gruppe folgt dem vom Dalai Lama anerkannten 17. Karmapa Orgyen Thrinle Dorje. Es gibt einen Streit innerhalb der Karma-Kagyü, wer der wahre Karmapa ist.

Meine Freundin Barbara und ich gehören zu einem Hamburger Zentrum von Orgyen Thrinle Dorje unter der Leitung von Lama Dawa. Ich selbst sehe mich aber als undogmatischen Buddhisten unabhängig von allen Richtungen und wünsche, dass alle Buddhisten positiv miteinander zusammenarbeiten. In diesem Sinne leite ich auf Facebook meine buddhistische Gruppe. Von meinen Meistern wurde ich in den Kundalini-Yoga, den Traum-Yoga, den Gottheiten-Yoga, den Guru-Yoga und den Bodhisattva-Weg eingeweiht. Mein Thanka von Chenrezig wurde von Orgyen Thinle Dorje persönlich gesegnet (mit Reiskörnern beworfen). Lama Dawa wird wahrscheinlich auf meinem Buddhismus-Retreat im Juni 2021 über sein Leben als tibetischer Mönch sprechen. Ich habe dreißig Jahre als abgeschiedener Yogi gelebt und lebe jetzt in einer Beziehung. Ich bin gespannt wie sich mein Leben weiterentwickelt.

Wikipedia: Milarepa (1040; † 1123) war ein tantrischer Meister und Begründer der Kagyü-Schulen des tibetischen Buddhismus. Er war der tantrische Yogi, der die Mahamudra-Übertragungslinie Marpas weiterführte. Er gilt als einer der größten Yogis und Asketen Tibets.*

Milarepa wurde im Westen Tibets in der Provinz Gungthang geboren. Nach der Überlieferung verstarb sein Vater, als er sieben Jahre alt war, und Milarepa und seine Mutter kamen unter die Obhut böse gesinnter Verwandter. Dort wurden sie derart schlecht behandelt, dass seine Mutter ihn zum Erlernen der Kunst der Magie fortschickte, um sich dann anschließend an ihnen zu rächen. Durch „schwarze Magie“ verursachte Milarepa zunächst den Tod vieler Menschen, bereute dies jedoch schließlich und machte sich auf die Suche nach einem Meister, der ihn in der Lehre Buddhas, insbesondere in tantrischer Praxis, unterweisen konnte.

Er wurde für Jahre Schüler Marpas. Bei ihm musste er aber zunächst eine entbehrungsreiche Zeit durchstehen. Marpa ließ ihn durch harte Arbeit sein angesammeltes schlechtes Karma „abtragen“. Danach erst übertrug Marpa ihm die besonderen tantrischen Lehren, die er selbst von Naropa und anderen Meistern erhalten hatte.

Milarepa lebte viele Jahre seines Lebens in völliger Abgeschiedenheit, darunter lange Zeit am Fuße des Kailash, den er der Sage nach als einziger bisher bestiegen hat. Er ernährte sich auf einfachste Weise, praktizierte Meditation und verschiedene tantrische Yoga-Techniken, um letztendlich das

Mahamudra (Großes Siegel/Symbol) zu verwirklichen. Von da an begann er zu lehren und unterwies Schüler. Berühmt sind seine Hunderttausend Gesänge, in denen er seinen Lebensweg und die tantrische Lehre in Versform darlegte. Er soll sie, als Ausdruck seiner Verwirklichung, in Versenkung vernommen und dann wortgetreu aufgezeichnet haben. Milarepas berühmteste Schüler waren Gampopa und Rechungpa.

Gampopa (Der große Arzt von Dagpo; geb. Dagpo 1079; gest. 1153) ist der eigentliche Gründer der Kagyü-Schulen des tibetischen Buddhismus im Sinne einer monastischen Tradition. Gampopa begründete die für die Kagyü-Schulen typische Art der Schultradition, indem er die klösterliche Tradition der Kadampa mit der Mahamudra-Tradition der indischen Siddhas verknüpfte.



83. Kangyur Rinpoches Mutter stirbt mit einem Lächeln

[\(Old trailer\) Kangyur Rinpoche documentary - Return to Gandhi Road - YouTube](#)

Kangyur Rinpoche (1898-1975) war ein großer Meister aus dem Riwoche-Kloster in Kham, Osttibet. Er verbrachte einen Großteil seines Lebens als wandernder Einsiedler, lebte in Bergretreats und praktizierte in verschiedenen

Teilen Tibets. Er verließ Tibet in den 1950er Jahren und war einer der ersten tibetischen Meister, der westliche Jünger aufnahm.

Im Exil lebte er in Darjeeling, wo er einige der ersten westlichen Studenten des tibetischen Buddhismus traf und unterrichtete, darunter Matthieu Ricard. Kangyur Rinpoche ist der Vater von Pema Wangyal Rinpoche, Rangdröl Rinpoche und Jigme Khyentse Rinpoche. Dilgo Khyentse Rinpoche erkannte Mingyur Rinpoche (* 1975) als seine Reinkarnation. Mingyur Rinpoche ist inzwischen ein im Westen durch seine Bücher und Videos berühmter tibetischer Lama. Er ist jung, lustig, undogmatisch und verbindet Buddhismus und westliche Wissenschaft. Ich bin ein Fan von Mingyur Rinpoche. Und deshalb erzähle ich jetzt eine spannende Geschichte von der Mutter von Kangyur Rinpoche. (Aus: Tibetische Weisheitsgeschichten von Surya Das) Kangyur Ripoches Mutter war eine einfache, herzensgute Frau. Mit den komplizierten Techniken des tibetischen Buddhismus konnte sie nicht viel anfangen. Sie betete einfach nur jeden Morgen und jeden Abend zu Buddha Amitabha. Sie sprach seinen Namen als Mantra und wünschte nach ihrem Tod in seinem Paradies (dem Reinen Land Sukhavati) wiedergeboren zu werden.

Als sie merkte, dass sie bald sterben würde, brachte ihr Sohn sie in eine Berghöhle, in der schon viele erleuchtete Meister meditiert hatten. Die alte Mutter begann zu meditieren. Nach kurzer Zeit erschien ihr Buddha Amitabha in einer Vision. Zuerst war diese Vision noch unklar, aber nach einige Tagen wurde die Gestalt von Amitabha immer deutlicher. Die alte Mutter war erstaunt, dass Buddha Amitabha selbst zu so einer einfachen Frau wie ihr gekommen ist. Ihr Sohn erklärte ihr, dass Amitabha sich ihr zeigen würde, um sie nach ihrem Tod in sein Paradies zu holen. Die Vision bedeute, dass ihr Aufstieg ins Paradies sicher sei.

Doch am nächsten Tag wunderte sich die alte Mutter. Buddha Amitabha war in sie eingegangen und mit ihr verschmolzen. Sie spürte sich als eins mit Buddha Amitabha. In ihr waren Frieden, Liebe und Glück. Sie empfand ihre Welt als Paradies. Alles war lichtdurchflutet. Sie hatte bereits auf der Erde das Paradiesbewusstsein erlangt. Kangyur Rinpoche erläuterte das Geschehen: "Amitabha hat niemals außerhalb von dir existiert. Er ist deine wahre Buddha-Natur. Alles ist eins. In der Erleuchtung verschmelzen wir mit dem Bewusstsein unseres spirituellen Vorbildes."

Nach einiger Zeit starb seine Mutter. Sie saß in einer glückseligen Meditation auf Buddha Amitabha und starb mit einem Lächeln im Gesicht. Und das erstaunliche bei dieser Geschichte ist, dass es mir mit meiner Mutter so ähnlich passiert ist. Meine Mutter ist am 20.10.2017 in einem Pflegeheim in Hamburg gestorben. Sie lag zu der Zeit bereits im Koma auf ihrem Bett. Sie war nicht mehr ansprechbar. Ich besuchte meine Mutter kurz vor ihrem Tod. Zuerst wußte ich nicht, was ich jetzt tun sollte. Ich saß einfach neben dem Bett und beobachtete meine Mutter.

Plötzlich merkte ich, dass sich ihr Geist mit meinem Geist verband. Ich konnte geistig mit ihr sprechen. Das war ein großes Geschenk kurz vor ihrem Tod. Ich erklärte ihr, dass das ein Beweis für das Leben nach dem Tod sei. Das Bewusstsein ist unabhängig vom Körper. Deshalb konnte ich mit ihrem Bewusstsein kommunizieren, obwohl ihr Körper bewusstlos da lag. Wenn das Bewusstsein unabhängig vom Körper ist, kann es auch nach dem Tod des Körpers im Jenseits weiterleben. Meine Mutter war eine Atheistin, die nicht an ein Leben nach dem Tod glaubte. Deshalb war diese Erkenntnis für sie wichtig. Sie konnte sich auf ihre Reise ins Jenseits positiv einstellen.

Da ich ein Anhänger von Buddha Amitabha bin, kam ich auf die Idee für meine Mutter den Namen Amitabhas zu singen. Ich sang eine Stunde das Mantra Amitabha. Und plötzlich kam die Energie Amitabhas auf uns herab. Der Raum war erfüllt mit Glückseligkeit. Alle Trauer über den nahenden Tod meiner Mutter verging. Ich konnte einfach nicht mehr traurig sein. Ich spürte in mir nur Liebe, Frieden und Glück. Auch meine Mutter wurde von der Energie Amitabhas erfaßt. Auf ihrem Mund zeigte sich ein glückseliges Lächeln. Sie starb mit einem Lächeln im Gesicht. Ich bin sicher, dass sie auch in das Paradies Buddha Amitabhas aufgestiegen ist.

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, wo sie den Namen Jingtu zong („Schule des Reinen Landes“) annahm. In Japan gründete Hōnen Shōnin (1172–1212) auf der Grundlage der „Reinen-Land-Lehre“ die Jōdo-shū. Aus dieser entwickelte sich die von Shinran Shōnin (1173–1263) gegründete Jōdo-Shinshū. 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 (sansk. Sukhavati; jap. Jōdo) im Vordergrund. Daher spricht man auch vom Reines-Land-Buddhismus.



84. Tenzin Palmo kämpft für die Gleichberechtigung der Frauen

Tenzin Palmo ist die Präsidentin der internationalen Vereinigung der buddhistischen Frauen, eine große erleuchtete Meisterin und eine Yogini, die zwölf Jahre abgeschieden in einer Höhle im Himalaya gelebt hat. Sie bemüht sich, die buddhistische Lehre an die heutige Zeit anzupassen und insbesondere die Frauen auf ihrem spirituellen Weg zu stärken. Sie ist ein großes Vorbild für mich. Ich fühle mich sehr mit ihr verbunden. Als ich gerade ihr Buch "Weibliche Weisheit vom Dach der Welt" las, sprang eine starke Energie von ihr auf mich über. Sie ist so bescheiden, wie ich es nie sein werden. Und sie hat Humor. Ich empfehle allen ihre Bücher zu lesen, ihre Videos anzuschauen und ihre Vorträge zu besuchen.

von Männern und Frauen im Zugang zu den buddhistischen Lehren sowie die von ihrem Lehrer mehrfach geäußerte Bitte, führte zu dem Vorhaben der Gründung eines Nonnenklosters, worin sie von den Lamas des Khampagar Klosters unterstützt wurde. Nach umfangreichen Vorbereitungen gründete sie 2000 das Nonnenkloster Dongyu Gatsal Ling in Himachal Pradesh. Inzwischen leben, praktizieren und lehren dort 57 buddhische Nonnen (Stand 2016). Das Kloster bietet Kurse in buddhistischer Philosophie, Einführungen in die Meditation, aber auch tibetische und englische Sprachkurse an, sowie die Möglichkeit von Retreats für Gäste.

2008 verlieh ihr Jigme Pema Wangchen in Druk Amitabha Mountain in Katmandu den Titel Jetsunma (Ehrwürdige Meisterin) in Anerkennung ihrer eigenen spirituellen Erfahrungen und ihrer Errungenschaften für die Frauen im tibetischen Buddhismus. Jetsunma Tenzin Palmo hat zum einen eine wichtige Bedeutung im Hinblick auf die Emanzipation von Frauen im Buddhismus, vor allem im Hinblick auf den Zugang zu den Lehren und die Entwicklung einer weiblichen Spiritualität. Zum anderen spielt sie eine wichtige Rolle in der Vermittlung buddhistischer Praxis und Lehre in den westlichen Ländern. Sie lehrt in europäischen und amerikanischen buddhistischen Zentren und gibt Einführungen in die buddhistische Meditationspraxis.

85. Die fünfzehn Hindernisse auf dem spirituellen Weg

Padmasambhava ist der Begründer des tibetischen Buddhismus. Er brachte das indische Yogawissen nach Tibet. Er verband den Buddhismus mit dem Hatha-Yoga (Kundalini-Yoga), Gottheiten-Yoga (Vorbild-Meditation), Karma-Yoga (Bodhisattva-Weg), Tantra-Yoga (Verbindung von Spiritualität und Leben), Guru-Yoga (Verbindung mit einem erleuchteten Meister) und der Meditation.

Er schenkte uns das Wissen von den fünfzehn Hindernissen auf dem spirituellen Weg, damit wir sie überwinden und auf unserem Weg siegen können (aus: Der Führer auf dem Weg zur Wahrheit)

1. Du hast den spirituellen Weg für dich entdeckt. Aber jetzt fehlt dir die Disziplin zum regelmäßigen Üben. Es erscheint der Dämon der Faulheit.

Weisheit ohne Selbstdisziplin ist sinnlos. Lebe nach einem spirituellen Tagesplan. Überfordere und unterfordere dich nicht.

2. Du lebst noch in der Welt und bist von weltlichen Energien umgeben. Sie lenken dich vom spirituellen Weg ab. Es erscheint der Dämon der Wechselhaftigkeit. Mal lebst du spirituell und mal weltlich. Erfolg hast du auf dem spirituellen Weg nur dann, wenn du ihn zur Basis deines Lebens machst.

3. Wenn du eine Zeitlang konsequent praktiziert hast, erscheint der Dämon des Zweifels. Du fragst dich, es richtig ist den spirituellen Weg zu gehen. Denke gründlich nach, bleibe auf deinem Weg und mit der Zeit werden die Zweifel verschwinden.

4. Jetzt taucht leider der Dämon des Rückfalls auf. Du gibst deinen spirituellen Weg für eine kurze Zeit auf und fällst in die Welt der weltlichen Genüsse zurück. Besinne dich wieder. Sei ein Stehaufmännchen. Orientiere dich an positiven Vorbildern. Lebe als Sieger.

5. Kaum bist du stabil auf deinem spirituellen Weg, kommt der Dämon der Einbildung. Du denkst, dass du alles weißt. Erkenne, dass es noch viel zu lernen gibt. Der spirituelle Weg ist ein Weg des ewigen Lernens. Du kannst ewig an Weisheit wachsen. Erkenne, dass du noch ein Anfänger auf dem spirituellen Weg bist. Pflege dein Anfängerbewusstsein.

6. Du kommst spirituell voran. Vielleicht hast du sogar schon eine Erleuchtungserfahrung gemacht. Jetzt besteht die Gefahr von Stolz. Du denkst, dass du besser bist als andere. Ein Erleuchteter hat ein Einheitsbewusstsein. Er sieht sich in allem. Er dient allem. Er ist demütig und bescheiden.

7. Du denkst, dass dein spiritueller Weg der einzig Wahre ist. Laß das Vergleichen. Übe dich in Toleranz. Erkenne die Weisheit auch in den anderen spirituellen Wegen. Lerne von allen Weisheitslehrern. Die höchste Wahrheit ist über allen religiösen Systemen.

8. Du bekommst besondere spirituelle Kräfte (Siddhis). Jetzt besteht die Gefahr, dass du sie für dein Ego und für negative Ziele verwendest. Du praktizierst schwarze Magie. Lass davon ab. Rede nicht von deinen

besonderen Fähigkeiten. Setze sie nur zum Wohle anderer ein oder um dich zu schützen. Jetzt wird es wichtig, dass du als Bodhisattva (Karma-Yogi) lebst.

9. Du kannst die feinstofflichen Energien spüren und wirst plötzlich sehr sensibel. Breche deinen Weg nicht ab. Lerne unangenehme Energien zu ertragen. Sorge gut für dich, grenze dich ausreichend von anderen ab, ziehe dich öfter zur Erholung zurück, reguliere deine Energien mit deinen spirituellen Techniken, aber bleibe auf deinem Weg. Sei bereit Leid in Kauf zu nehmen, um anderen zu helfen.

10. Es entsteht großes Glück in dir. Jetzt besteht die Gefahr der Trägheit. Du vernachlässigst deine äußeren Pflichten. Du kannst deine Energie nicht positiv lenken. Starke Energie kann zu starker Anhaftung an weltliche Genüsse führen. Bleibe konsequent auf dem Weg der Weisheit. Visualisiere dich als tatkräftige Gottheit und du kannst wieder zum Handeln kommen. Mit einem kreativen Gottheiten-Yoga kannst du deine Energien in die richtige Bahn lenken. Finde kreativ das Vorbild, welches du gerade brauchst. Lenke deine Energie in die Liebe, die Weisheit, die Kraft oder die Ruhe.

11. Du gelangst in die große Leere, in die Egolosigkeit, ins Nirwana. Jetzt besteht die Gefahr, dass die Leerheit selbst zur Falle wird. Du wirst ein Opfer des Nihilismus. Aus deiner Sicht ist nichts mehr wichtig. Kultiviere das große Mitgefühl zu allen Wesen. Sieh hin bei dem Leid deiner Mitwesen. Das gibt dir die Kraft weiter zu handeln.

12. Aber das Mitgefühl kann auch eine Falle werden. Du brennst darauf deinen Mitmenschen spirituell zu helfen, obwohl du selbst noch nicht vollständig erleuchtet bist. Du trittst als spiritueller Lehrer auf, obwohl du selbst noch viel zu lernen hast. Verankere dich in der Ruhe und in deinem spirituellen Weg. Konzentriere dich darauf vorwiegend dich selbst zu retten. Lehre deine Mitmenschen sich selbst zu helfen. Verbrauche deine Energien nicht auf dem Weg des Helfens.

13. Du hast Visionen nach denen du als großer Prophet auftreten sollst. Du hast göttliche Eingebungen. Du channelst höhere Wesen. Erkenne das als Ausgeburt deines Egos. Durchdringe deine Visionen mit Weisheit. Überprüfe, ob sie aus dem Ego oder aus dem Licht kommen. Bleibe immer in der Ruhe und der Demut.

14. Jetzt erscheint der Dämon der Ungebundenheit. Du siehst dich als verrückten Heiligen, dem alles erlaubt ist. Du handelst spontan, ohne die langfristigen Folgen deines Handelns zu bedenken. Bewahre deinen Verstand. Denke langfristig. Halte dich an die Regeln in deiner Gesellschaft. Lebe normal und unauffällig. Verankere dich in der Ruhe und handele aus der Ruhe heraus. So kannst du am besten deinen Mitmenschen auf dem spirituellen Weg helfen.

15. Solange du nicht die vollkommene Befreiung erreicht hast, werden Hindernisse und Dämonen in endloser Reihenfolge auftauchen. Wenn du dich jedoch klar in der Weisheit und der Liebe verankerst, wirst du jedes Problem lösen können. Nichts kann dich dauerhaft von deinem spirituellen Weg abbringen.

16. Die höchste Verwirklichung ist die Einheit von Einsicht, Meditation, Liebe und Handeln. Der Gipfel der Meditation ist die Ruhe des Geistes. Wir leben im Licht und aus dem Licht heraus. Wir sind eins mit unserem spirituellen Vorbild. Wir sind ein Buddha, ein Shiva und eine Göttin. Wir verhalten uns wie ein Buddha, ein Shiva und eine Göttin.

Wikipedia: Padmasambhava (zu Deutsch: Lotosgeborener; auch: Guru Rinpoche; 8. Jh. n. Chr. bis 9. Jh. n. Chr.) gilt als Begründer des Buddhismus in Tibet zur Zeit des Königs Thrisong Detsen (756 bis 796) in Tibet. Padmasambhava gilt als eine Inkarnation des Buddhas Amitabha, in der sich die Siddhis aller Buddhas aller Zeiten manifestierten. Gemäß der Überlieferung wurde er vom König von Oddiyana als Sohn angenommen. Weiter berichten die Erzählungen über sein Leben, dass er die fünf klassischen Wissenschaften Indiens sowie Astrologie studierte, in Indien von Prabahasti als Mönch ordiniert wurde und in der Folgezeit von vielen indischen Meistern die Lehren der äußeren und inneren Tantras erhielt. Die Lehren und Ermächtigungen der „Großen Vollkommenheit“ (Dzogchen) erhielt er von Garab Dorje und Sri Singha. Prinzessin Yeshe Tsogyal war seine bedeutendste tantrische Gefährtin in Tibet. Die Lebensgeschichten Padmasambhavas stimmen weitestgehend darin überein, dass er sich für 55 Jahre in Tibet aufhielt und in dieser Zeit viele Schüler zum Erwachen führte. Nach der Überlieferung der Nyingma wirkt Padmasambhava noch immer in dieser Welt, um die fühlenden Wesen zur Befreiung zu führen und sein Segen ist für alle zugänglich, die sich ihm zuwenden. Das Mantra, mit dem er angerufen werden kann, ist "Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum."



86. Yeshe Tsogyal: Der Weg zum Glück

Yeshe Tsogyal ist die tantrische Gefährtin und Frau von Padmasambhava. Sie empfing die Lehren des großen Yogis, als er in Tibet weilte. Sie meditierte mit ihm, schulte ihren Geist mit ihm und hatte Sex mit ihm. Sie lebte viele Jahre in seiner Energie, praktizierte Tantra-Yoga und gelangte so zur Erleuchtung. Sie ist ein großes Vorbild für viele buddhistische Frauen.

Yeshe Tsogyal lehrt uns die fünfzehn Wege zum Glück (aus den geheimen Dakinilehren):

1. Du wirst Glück finden, wenn du die Anhaftung an die Welt loslässt. Du musst abgeschieden von den weltlichen Energien leben, damit du deine Energie bewahren und dein inneres Glück entwickeln kannst.
2. Du wirst Glück finden, wenn du die Anhaftung an dein Ich loslässt. Erkenne, dass alles eins ist. Im Kosmos hängt alles zusammen. Es gibt keine unabhängige Existenz. Alles folgt den Regeln der Natur. Füge dich in die Natur ein, überwinde dein Ego und lebe im Einklang mit dem Fluss des Lebens.
3. Das äußere Tun findet nie ein Ende. Du wirst erst dann zur Ruhe kommen, wenn du alles äußere Tun aufgibst. Du musst in der Ruhe leben. Du musst

zum Nichthandelnden werden. Du musst ohne Ego handeln. Dann wirst du dauerhaft im Glück leben.

4. Die Gedanken sind endlos. Du wirst in der Ruhe leben, wenn du den Fluss der Gedanken unterbrechen kannst. Dann denkst du nur, wenn es notwendig ist.

5. Gefühle entstehen endlos. Sie werden durch Gedanken verursacht. Es gibt einen kleinen Moment, wo sich die Gedanken mit Gefühlen verbinden. Wenn du diesen Moment erkennst und die Verbindung blockierst, kannst du die Entstehung von Gefühlen verhindern, deine Energie bewahren und dauerhaft im Glück leben.

6. Ein Yogi ist dann auf dem richtigen Weg, wenn er alle äußeren Erscheinungen zu Helfern auf seinem spirituellen Weg machen kann. Leid kann dich zum spirituellen Üben motivieren. Freude schenkt dir Erholung und Entspannung. Deine Mitmenschen geben dir die Gelegenheit als spiritueller Helfer zu leben.

7. Übe dich in Ausdauer, Standhaftigkeit und Selbstdisziplin. Nur durch Selbstdisziplin kannst du dein inneres Glück dauerhaft bewahren. Dein spiritueller Weg muss stetig wie das Fließen eines Flusses sein.

8. Meditiere regelmäßig. Ohne Meditation kannst du keine Selbstverwirklichung erreichen. Es nützt aber nichts zu meditieren, wenn du keine Kontrolle über deine Gedanken und Gefühle hast. Deine Gedanken und Gefühle werden dich dann immer wieder aus dem Zustand des inneren Friedens und Glücks herausbringen.

9. Praktiziere so wie du dich wohl fühlst. Bleibe einfach, entspannt und gelassen. Folge dem natürlichen Fluss des Lebens.

10. Wann immer Zweifel auftaucht oder ein Zögern entsteht, bete zu deinem Meister. Verbinde dich mit deinem Meister und handele aus der Stimme deiner inneren Weisheit heraus. So wirst du immer den richtigen Weg finden.

11. Verliere den Mut auch angesichts des Todes nicht. Bleibe einfach auf deinem spirituellen Weg und fließe gelassen durch alle Phänomene. Alle Erscheinungen sind nur Ausdruck deines eigenen Geistes. Wenn du das

erkennst, kannst du immer im Glück bleiben. Dein Retter ist die Bewahrung der beständigen Achtsamkeit.

12. Erleuchtung zu erlangen kann verglichen werden mit Wasser, dass sich von Trübstoffen klärt, Gold, dass von Unreinheiten gereinigt wird, oder mit einem wolkenverhangenen Himmel, der sich erhellt. Es geht nur darum deine inneren Verspannungen (Energieblockaden) aufzulösen und zu verhindern, dass neue Verspannungen (Unreinheiten, Trübstoffe, Dunkelheit) entstehen.

13. Auch wenn du großes Wissen erhalten hast, ohne beständiges Üben, Bemühen und Praktizieren wirst du keine Erleuchtung erreichen. Nutze alle Gelegenheiten zum spirituellen Üben.

14. Wenn du die Erleuchtung erlangt hast, wirst du allen Wesen von Nutzen sein. Du wirst sie durch deine Energie stärken, durch dein Vorbild ermutigen und ihren Geist durch deine Weisheit erhellen.

15. Wenn du Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha nimmst und als Bodhisattva lebst, werden die Buddhas und Bodhisattva stets über dich wachen. Du wirst nicht verloren gehen.

Wikipedia: Yeshe Tsogyal ist eine der großen „erleuchteten Meisterinnen“ des tibetischen Buddhismus. Sie gilt unter den Tibetern als Ausstrahlung weiblicher erleuchteter Wesen. Sie wuchs zu einer Frau von nahezu überirdischer Schönheit heran und als sie sechzehn Jahre alt war, wurde sie vom tibetischen König Trisong Detsen zur Gemahlin genommen.

König Trisong Detsen lud im achten Jahrhundert den Abt Shantaraksita und den tantrischen Meister Padmasambhava (Guru Rinpoche) nach Tibet ein, um den Buddhismus in Tibet zu verbreiten. Aus dieser Periode der Übertragung buddhistischer Lehren von Indien nach Tibet ging die Schule der „Alten Übersetzungen“ (Nyingma) hervor. Zu dieser Zeit wurden unter anderem sowohl der König als auch Yeshe Tsogyal Schüler von Guru Rinpoche. Yeshe Tsogyal wurde darüber hinaus seine tantrische Gefährtin und Hauptschülerin. Sie erhielt die Übertragung der buddhistischen Lehren von Sutra und Tantra in ihrer Gesamtheit übermittelt. Sie praktizierte alle Lehren, insbesondere die höheren tantrischen Techniken des Vajrayana und erlangte volle Verwirklichung mit diesen Praktiken. Sie wurde aufgrund ihrer Verwirklichung

und der Kraft Wunder zu bewirken als eine erleuchtete Meisterin in Tibet berühmt.

Die Überlieferung besagt, dass Yeshe Tsogyal die gleiche Realisation erlangte wie ihr Lehrer und dass sie durch ihre Praxis mit einem ewigen Gedächtnis ausgestattet war. Daher erinnerte sie sich an alle Belehrungen, die Guru Rinpoche ihr übermittelte und bewahrte insbesondere die tantrischen Lehren für zukünftige Generationen, indem sie sie auf Geheiß Guru Rinpoches an geheimen Orten verbarg. Auf diese Weise versteckte Belehrungen werden Termas genannt. Yeshe Tsogyal war von entscheidender Bedeutung für die Bewahrung der buddhistischen Lehren zur Zeit der Verfolgung des Buddhismus unter König Langdarma (Regierungszeit 836–842). Sie verbreitete die buddhistischen Lehren in weiten Teilen Tibets. Nach der Überlieferung verließ sie die Welt in unglaublich hohem Alter, da sie durch ihre Verwirklichung Macht über ihre Lebensspanne erlangte. Viele der Praktiken, die von Yeshe Tsogyal für zukünftige Generationen bewahrt wurden, sind noch heute erhalten und werden in den verschiedenen Schulen des tibetischen Buddhismus, insbesondere in der Nyingma-Schule gelehrt. Yeshe Tsogyal soll sich zusammen mit anderen im Reinen Land von Padmasambhava am Kupferfarbenen Berg aufhalten.

87. Atisha

Atisha war ein großer Yogi und Meister des tibetischen Buddhismus. Als Kind erschien ihm die grüne Tara im Traum und sprach zu ihm: "552 Inkarnationen hast du nach Erleuchtung gesucht. In diesem Leben wird dir der große Wurf gelingen. Du wirst vollends erwachen und zahlreichen Suchern als Wegweiser dienen."

Bereits als Jugendlicher wurde er Mönch. Er lernte das gesamte spirituelle Wissen seiner Zeit aus allen Religionen und spirituellen Richtungen. Er hatte über 150 verschiedene Lehrer. Er meditierte jahrelang intensiv, aber er kam spirituell nicht voran. Da erschien ihm in einer Vision der Meister Serlingpa und erklärte ihm, dass er sein Ego überwinden muss, um zur Erleuchtung zu gelangen.

Atisha reiste nach Sumatra zu Serlingpa, um dort eine spezielle Technik zu erlernen. Diese Technik nennt man Tonglen. Die Essenz von Tonglen besteht

darin, sich mit seinen Mitwesen zu identifizieren. Man versucht ihr Leid und ihre Freude mitzuempfinden. Das hat bereits Buddha mit den vier unermesslichen Eigenschaften Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit gelehrt. Beim Tonglen geht man noch eine Stufe weiter. Man übernimmt energetisch das Leid und sendet im Gegenzug sein Glück. Da es die spirituelle Energie wirklich gibt, überträgt sich real das Leid und Glück geht real über. Auf diese Weise wird man im Laufe der Zeit eins mit allen Wesen. Man gelangt in ein Einheitsbewusstsein. Das Ego löst sich auf. Und es entsteht Glück in einem. Das ist Geheimnis von Tonglen. Tonglen führt zur Erleuchtung und dadurch entsteht in beiden Beteiligten Frieden, Liebe und Glück.

Man denkt, dass man durch Tonglen unglücklich wird, aber es macht beide glücklich. Ich habe das einmal bei meiner Freundin ausprobiert, als sie krank war. Ich habe ihre Krankheit übernommen und sie in mir geheilt. Und ich habe ihr meine Glücksenergie übertragen. Durch die Übernahme negativer Energie, die man dann weiter an die Erde (den Kosmos) abgibt, wird das Wurzelchakra aktiviert und es entsteht innerer Frieden. Durch das Aussenden von Glück, Licht oder Liebe verdoppelt sich das eigene Glück nach den geistigen Gesetzen.

Nach meiner Erfahrung gibt es zwei Wege das Ego aufzulösen. Am besten kombiniert man beide. Man kann sein Ego auflösen, wenn man an nichts anhaftet und nichts ablehnt. Das ist der Weg der Ruhe und der Meditation. Dann kommt man in sich zur Ruhe und ins erleuchtete Sein. Aber man verliert auch seine Handlungsfähigkeit, weil man keine Wünsche mehr hat. Man ist einfach glücklich mit dem was ist, egal was es ist. Man dadurch keinen Impuls mehr zu handeln. Je erleuchteter man wird, desto passiver wird man im Außen.

Auch als Erleuchteter kann man aber aktiv in der Welt handeln, wenn man nicht für sich, sondern für seine Mitmenschen handelt. Das ist egoloses Handeln. Auch durch den Weg der umfassenden Liebe kann sich das Ego auflösen. Dafür ist es wichtig, dass man beim Leid der Mitmenschen hinsieht und ihnen Glück wünscht. Es ist der Weg eines Bodhisattvas allen Wesen Glück zu wünschen und auf dem Weg der Erleuchtung zu helfen. Der Weg des Bodhisattvas ist eine Möglichkeit in der Ruhe der Erleuchtung zu leben und gleichzeitig aktiv in der Welt zu handeln.

Atisha gelangte bei Serlingpa durch Tonglen zur Erleuchtung. Er reiste dann nach Tibet, um den Menschen dort den Weg der umfassenden Liebe zu zeigen. Er wirkte als Bodhisattva in Tibet und inspirierte viele Menschen mit seinen Lehren. Von Atisha haben wir die Technik des Tonglen bekommen, um damit unseren Weg der Erleuchtung zu finden. Aus meiner Sicht ist es wichtig, dass wir dabei den Weg der Ruhe mit dem Weg der Liebe kombinieren. Wir sollten mit zwei Füßen den Weg zur Erleuchtung gehen. Wir sollten gut für uns sorgen, in der Ruhe leben, meditieren, uns selbst heilen. Und gleichzeitig das Glück in die Liebe in die Welt bringen, Tonglen praktizieren und so die ganze Welt heilen. Wir sollten erkennen, dass wir und unsere Mitwesen energetisch zusammenhängen. Das Glück unserer Mitmenschen ist auch unsere eigenes Glück. Wenn wir so denken, wächst die Liebe und das Glück auf der Welt.

Wikipedia: Atisha (980 in Vikramapura, Dhaka (Division); † 1054) war ein indischer Pandit und berühmter Abt der Klosteruniversität von Vikramashila zur Zeit der Pala-Dynastie in Indien. Atisha studierte nahezu alle Schulen, Philosophien und Lehrsysteme seiner Zeit. Zahllose buddhistische und hinduistische Tantras, die Kunst der Musik, der Logik und weiterer Künste. Neben intensiver Praxis und Studien der buddhistischen Lehre, studierte er auch Lehren von Vishnu, Shiva und andere Glaubensrichtungen. Es heißt Atisha habe über 150 Lehrer gehabt. Er war sowohl ein herausragender Gelehrter, als auch ein realisierter Yogi.*

Im Alter von 32 Jahren (ca. 1012) reiste Atisha nach Suvaranadvipa auf der Insel Sumatra, die mit Java eine der bedeutendsten Zentren für buddhistische Studien des damaligen Indonesien war. Dort studierte er ca. 12 Jahre lang unter der Leitung von Dharmakirti (auch: Serlingpa von Sumatra). Bevor er im Alter von etwa 44 Jahren nach Indien zurückkehrte besuchte Atisha noch das heutige Sri Lanka. Mitte des 11. Jahrhunderts (ca. 1040/1042) wurde Atisha vom ältesten Sohn des damaligen Königs von Guge nach Tibet eingeladen, worauf die Phase der Neuen Übersetzungen buddhistischer Texte aus dem Sanskrit ins Tibetische, sowie die Phase der sogenannten zweiten Verbreitung des Buddhismus in Tibet begann. In den folgenden ca. 10 Jahren unternahm Atisha noch viele ausgedehnte Reisen durch Tibet, bei denen sie sich mit Mönchen trafen und Belehrungen erteilten. 1054 starb Atisha in Tibet. Bei Atishas Lehren spielten Zuflucht und Bodhichitta eine zentrale Rolle. Sein Beharren auf der Zuflucht als dem Fundament jeder buddhistischen Praxis, brachte ihm den Beinamen Zufluchtslama ein. Die zuerst geheim gehaltenen Lojong-Lehren (Geistestraining) wurden erst Generationen nach

Atishas Tod öffentlich in Tibet gelehrt und in alle tibetisch-buddhistischen Schulen integriert. Eine wichtige Schrift Atishas zu Lojong ist der Juwelenkranz des Bodhisattva.

Tonglen (tib. „aussenden und aufnehmen“) ist eine Form der Meditation im tibetischen Buddhismus. Bei Tonglen wird vor allem das Bodhichitta trainiert, also das Mitgefühl, wobei sich der Übende vorstellt, das eigene Leid oder das Leid anderer Personen aufzunehmen und daraufhin Liebe (Pali: Metta) und Mitgefühl (Pali/Sanskrit: Karuna) auszusenden. Die Wurzeln der Tonglen-Praxis liegen in Indien. Eine verwandte Meditationsform ist die Metta-Meditation, die bereits in den ersten buddhistischen Aufzeichnungen (Palikanon) beschrieben wird. Mit der Übertragung des Buddhismus von Indien nach Tibet entwickelte sich die spezielle Form der Tonglen-Praxis. Tonglen ist ein Weg zur Erleuchtung, indem man sich mit allen Wesen identifiziert. Man verbindet sich gedanklich mit dem Leid seiner Mitwesen. Als zweiten Schritt beim Tonglen sendet man gedanklich allen leidenden Wesen Glück. Man wünscht, alle Wesen mögen glücklich sein. Im tibetischen Tonglen wird diese Übung des Abnehmens von Leid und des Sendens von Glück als Atem-Meditation geübt. Man atmet alles Leid seiner Mitwesen ein und atmet Glück zu ihnen hin. Dieses macht man im ständigen Wechsel, bis man eins mit seinen Mitmenschen ist.

88. Das Schicksalsbuch wird umgeschrieben

Longchenpa war ein großer erleuchteter Meister aus dem 14. Jahrhundert in Tibet. Er betonte das erleuchtete Sein und den Guru-Yoga (die regelmäßige Verbindung mit einem erleuchteten Meister). 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.

Longchenpa lebte als freier Yogi. 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 Lehrer. Und jetzt freue mich darauf ins Paradies aufzusteigen und das Glück im Himmel zu genießen."

Im Jahre 2009 erschienen Longchenpa und Patrul Rinpoche in einem Traum des kleinen Yogi Nils. Nils hatte gerade das Buch von Patrul Rinpoche (Die Worte meines vollendeten Lehrers) gelesen. Er war begeistert von Patrul

Rinpoche. Und jetzt führte Patrul Rinpoche ihn im Traum zu seinem Meister Longchenpa. Er vermittelte Nils den Segen von Longchenpa. Im Traum legte Longchenpa seinen Kopf an den Kopf von Nils. So ging der Segen auf ihn über.

Longchenpa las in dem Buch des Lebens von Nils, in dem auf der spirituellen Ebene das Schicksal aufgeschrieben ist. Er schrieb das Buch etwas um und veränderte so das Schicksal von Nils zum Positiven. Insbesondere bezog sich die Veränderung auf drei Punkte. Zum Einen verlängerte Longchenpa die Lebensdauer von Nils, damit er noch länger als spiritueller Lehrer wirken kann. Zum Zweiten segnete er ihn damit erfolgreich als Bodhisattva zu sein. Und tatsächlich war Nils in der Folgezeit erfolgreich als Schriftsteller und seine Gruppen liefen gut. Seine spirituelle Lehre wurde von vielen Menschen gut angenommen. Zum Dritten übertrug Longchenpa Nils die Kraft seinen spirituellen Weg bis zu Ende zu gehen und seine Ziele zu erreichen. Was immer das bedeuten mag. Wir werden es sehen.

*Wikipedia: Longchen Rabjam (kurz auch: Longchenpa; * 1308; † 1363) war der bedeutendste Gelehrte und verwirklichte Meister der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus. Longchenpa wurde 1319 in Samye ordiniert. Er war Schüler des Dzogchen-Meisters Lama Kumaraja, der keinen festen Aufenthalt suchend mit seinen Schülern unter oft härtesten Bedingungen durch Tibet reiste.*

Longchenpa war aber auch Schüler und Lehrer verschiedener Meister der Traditionen der „Neuen Übersetzungen“ (Sarma). Er übertrug dem 3. Karmapa Rangjung Dorje die Dzogchen-Lehren des "Vima-Nyingthik" und erhielt von ihm im Gegenzug die Übertragung verschiedener Tantras der Neuen Traditionen.

Jahrhunderte später fasste der Nyingma-Meister Jigme Lingpa (1729–1798), durch Longchenpa inspiriert, die unterschiedlichen Zweige der Nyingma-Dzogchen-Übertragung zu einem einheitlichen Lehrsystem zusammen, welches seither als Longchen Nyingthik ("Herzessenz der weiten Dimension") in einer ununterbrochenen Linie bis in die heutige Zeit übertragen wird.

Patrul Rinpoche (1808; † 1887) war ein bekannter Lehrer und Autor der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus. Er wurde in Dzachuka in Osttibet im Jahre 1808 geboren. Nachdem er als Reinkarnation des Pelge Samten Phüntshog anerkannt worden war erhielt den Namen 'Pelge Tulku' . Er besaß eine klare Intelligenz und große Herzensgüte. Bereits als Kind*

wurde Patrul als Oberhaupt des Klosters seiner früheren Inkarnation eingesetzt. Er wurde von dem Yogi Jigme Gyelwe Nyugu ausgebildet, einem Schüler des Dzogchen-Meisters Jigme Lingpa, der wiederum sein spirituelles Wissen von Longchenpa durch Visionen übertragen bekommen hatte. Longchenpa war einer der Gründer der Nyingma-Linie des tibetischen Buddhismus.

In seiner Jugend war Patrul ein Perfektionist. Er lernte bei vielen spirituellen Meistern seiner Zeit und versuchte, ihre Lehren perfekt umzusetzen. Eines Tages traf er allerdings den undogmatischen Meister Doe Kyentse, der ihn zu Boden schmiss und ihn mit den Worten beschimpfte: „Du hältst dich für einen ganz klugen Mönch. In Wirklichkeit hast du noch nichts begriffen. Du bist ein Nichts, ein alter Hund.“ Das war zu viel für den ehrgeizigen Patrul.

Vollständig geschockt, ließ er seinen ganzen Perfektionismus los. Er nahm die Aussage des Meisters ernst, visualisierte sich als alten Hund und brach spontan zur Erleuchtung durch. Danach gab er seine Klosterkarriere auf, nannte sich „Alter Hund“ und wanderte als freier Yogi durch das Land. Dort, wo er gebraucht wurde, half er kreativ. Er reiste als unauffälliger Meister durch das Land und gab sich nur zu erkennen, wenn es notwendig war.

Lange Zeit praktizierte Patrul als Yogi in der Yamantaka-Höhle und verfasste dort sein berühmtes Buch *Die Worte meines vollendeten Lehrers*. Darin erklärt er in einfachen Worten den Weg des tibetischen Buddhismus, angefangen von den vorbereitenden Übungen über den Gottheiten-Yoga bis hin zur Amitabha-Meditation beim Sterben. Die Essenz der Lehre ist: "Nutze die Zeit deines Lebens. Entwickel dein inneres Glück. Erkenne die Vergänglichkeit allen äußeren Glücks. Lebe als Yogi. Mache deine spirituellen Übungen. Wirke als Bodhisattva für eine glückliche Welt. Suche dir einen spirituellen Meister, der das Ziel der Erleuchtung kennt. Mache deine Welt zu einem Ort der Gnade, indem du alle Erscheinungen als spirituelle Übungen begreifst."

Longchenpa:

Von Schwierigkeiten bedrängt entdecke ich die spirituellen Lehren und finde den Weg zur Befreiung.

Inspiziert durch meine Meister entdecke ich die spirituellen Lehren.

Wie dankbar bin ich euch, die ihr mich antreibt.

89. Thich Nhat Hanh lehrt das achtsame Gehen

Thich Nhat Hanh traf ich auf dem Männerklo in einer Kirche in Hamburg. Wir standen beide alleine nebeneinander und pinkelten friedlich vor uns hin. Das war mein persönlicher Darshan. Thich Nhat Hanh wie immer sehr ruhig, achtsam, konzentriert, erleuchtet. Ich auch wie immer unruhig, unachtsam, etwas ängstlich, unerleuchtet, aber dankbar für die Segnung. Was habe ich erhalten?

Erleuchtet wurde ich im Klo nicht. Obwohl das eine schöne Geschichte wäre. Wie die Geschichte vom Zen-Meister, der im Puff erleuchtet wurde, nachdem er Jahrzehnte im Kloster vergebens nach Erleuchtung gesucht hatte. Zen-Meister Nils erlangte die Erleuchtung im Klo, nachdem er Jahrzehnte vergebens in der Waldeinsamkeit meditiert hatte. Und lehrte dann das achtsame Pinkeln als Weg ins Licht.

Wobei wir hier schon eine grundlegende Lehre des Zen erhalten. Die Erleuchtung ist auch und gerade in den alltäglichen Dingen. Ein tibetischer Meister erklärte, dass Erleuchtung nichts weiter als Essen, Schlafen und Scheißen sei. Das sei das Wesentliche im Leben. Es komme nur darauf an, wie man es macht. Ein Erleuchteter ist achtsam bei dem, was er gerade tut. Er tut es in der Ruhe, im Einheitsbewusstsein, in der Liebe und im Glück. Und er tut es meistens langsam.

So wie Thich Nhat Hanh. Seine Hauptlehre ist das achtsame Gehen. Wenn er mit seiner Gruppe von Nonnen und Mönchen durch die Stadt geht, dann denkt man an den Besuch von Außerirdischen. Alle sind unruhig, haben wichtige Ziele und bewegen sich schnell. Thich Nhat Hanh und seine Leute bewegen sich ganz langsam, sanft und liebevoll Schritt für Schritt auf die Erde setzen, ein Schritt - einatmen, der nächste Schritt - ausatmen. Ein Meter gehen dauert fünf Minuten. Eine Tasse Tee trinkt man in einer halben Stunde. Dann ist der Tee zwar kalt, aber man bewahrt immer seinen inneren Frieden, sein Glück und seine Erleuchtung. Man ist eins mit allem und sich dessen stets bewusst. Das ist der Weg der großen Achtsamkeit.

Als Thich Nhat Hanh 1968 den Fußspuren Buddhas in Indien folgte und den Geierberg mit seiner kleinen Schar hinaufstieg, tat er es langsam und

achtsam. Er ging wie ein Buddha, dachte wie ein Buddha und wurde dadurch ein Buddha. In der Erleuchtung spürt man, dass jeder Fuß beim Gehen die Erde streichelt. Man tritt in das Energiefeld der Erde ein. Es ist, als ob bei jedem Schritt Blumen aus der Erde wachsen. Eine lange Spur von Blumen zeigt den Weg eines Buddhas an. Die Erde freut sich, wenn ein Buddha auf ihr schreitet. Es bildet sich eine Spur von Frieden, Liebe und Glück.

Als Thich Nhat Hanh bei einer Lehrreise durch China den Wutai Shan bestieg, hielten er und seine Gruppe alle zehn Schritte an, um die Aussicht zu genießen. Dann ging es im Schneckentempo weiter den Berg hinauf. Viele Gruppen überholten sie. Die Führerin wurde fast wahnsinnig. Aber nach der Bergbesteigung erklärte sie einer Kollegin, dass dieser Mönch erstaunlich sei. Normalerweise wäre sie nach einer Bergbesteigung erschöpft. Dieses Mal war sie erholt und konnte die Besteigung wirklich genießen. Und möglicherweise war sie danach ein kleines bisschen erleuchtet.

Ich habe auch an einer Gehmeditation mit Thich Nhat Hanh teilgenommen. Aber ich konnte das nur eine kurze Zeit ertragen. Dann sonderte ich mich von der Gruppe ab und rannte in meinem Rhythmus durch den Park. Und das war gut so. Ich brauchte eine schnelle Bewegung, um meine innere Unruhe nach dem stundenlangen Sitzen in der Meditation mit Thich Nhat Hanh herauszubewegen. So kam ich ins innere Gleichgewicht und konnte das dreitägige Retreat genießen. Andere Menschen berichteten, dass sie nach den drei Tagen innerlich völlig erschöpft waren. Man sollte spüren, was einem gut tut und seinen persönlichen spirituellen Weg finden. Das war die Lehre von Thich Nhat Hanh für mich.

Ansonsten vertritt Thich Nhat Hanh ähnliche Grundsätze wie ich. Er betont die Liebe, das positive Denken und das Engagement für eine glückliche Welt. Er ist ein Hauptvertreter des engagierten Buddhismus. Er hat sich in seiner Jugend gegen den Vietnamkrieg der USA engagiert. Er hat viel mit Kriegsveteranen gearbeitet und sie von ihren psychischen Traumata geheilt. Er hat in Frankreich das spirituelle Zentrum Plum Village gegründet. Dort finden viele gestresste westliche Menschen Ruhe und Heilung. Auch meine damalige Freundin Sigrid war dort drei Monate und kam gut gelaunt zurück. Der Zen-Buddhismus von Thich Nhat Hanh war genau ihr Weg.

Ich habe das tägliche Sitzen und Gehen in meinen spirituellen Weg integriert. Aber ich mache es auf meine Art. Ich spüre jeden Tag genau, was ich brauche.

Und ich verbinde den Zen-Buddhismus mit Übungen aus dem tibetischen Buddhismus und dem Hatha-Yoga. Wie Thich Nhat Hanh sehe ich mich als einen Vertreter des engagierten Buddhismus. Ich war in meiner Jugend viele Jahre politisch sehr aktiv. Ich war Teil der 68iger Bewegung. Ich habe mich sehr für das Ziel einer Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks engagiert. Im Moment besteht mein Engagement hauptsächlich darin, dass ich Bücher schreibe und Gruppen leite. Aber ich bemühe mich jeden Tag als Bodhisattva zu leben und etwas zum Glück und zur Erleuchtung aller Wesen beizutragen.

Thich Nhat Hanh ist jetzt alt geworden. Nach einem Schlaganfall hat er sich in sein Kloster in Vietnam zurückgezogen. Dort will er seine letzten Jahre in Ruhe und Meditation verbringen. Auf seinem Grabmal (Stupa) soll geschrieben stehen: "Hier bin ich nicht. Auch draußen bin ich nicht. In deiner Art des Atmens und Gehens kann ich gefunden werden."

Sein Körper wird sich auflösen, aber seine Energie wird weiter bestehen bleiben. Wie Buddha ist er hauptsächlich in seiner Lehre zu finden. Wenn wir seine Lehre der Liebe, des Friedens und der Erleuchtung auf unsere persönliche Art umsetzen, dann werden wir eines Tages erfahren, wer Thich Nath Hanh wirklich war und wer wir in der Essenz wirklich sind. Dann werden wir den wahren Sinn unseres Leben erkennen. Dann werden wir unsere wahre Heimat finden. Diese Heimat ist in uns selbst und überall. Wenn wir uns in unseren Mitwesen sehen können, dann verschwindet das Ego und wir erwachen in ein Leben im Licht und in der Liebe.

Wikipedia: Thich Nhat Hanh (11. Oktober 1926, Zentralvietnam), ist ein vietnamesischer buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker. Neben dem Dalai Lama ist der Autor zahlreicher Bücher ein zeitgenössischer Repräsentant der buddhistischen Lehre und schon seit seiner Jugend dezidiertes Vertreter eines „engagierten Buddhismus“.*

1982 schuf er in der Nähe von Bordeaux das Praxiszentrum „Plum Village“. Jedes Jahr finden dort Retreats statt, die von tausenden von Menschen aus der ganzen Welt besucht werden. Seit Oktober 2018 residiert Thích Nhất Hạnh im Từ Hiếu-Tempel, in dem er 1942 zum Mönch ordiniert wurde.

Die buddhistische Schule von Thích Nhất Hạnh kann man mit dem Begriff des Schweizer Dharmalehrers Marcel Geisser als „Sati-Zen“ bezeichnen. Thích Nhất Hạnh hat Elemente des Frühbuddhismus (Theravada) integriert,

insbesondere solche der Achtsamkeitspraxis (sati ist der Palibegriff für Achtsamkeit). Diese Grenzen sprengende, große Offenheit gegenüber verschiedensten buddhistischen Traditionen kennzeichnet das Denken von Thích Nhất Hạnh. Vor allem dieser Offenheit – auch westlichem Gedankengut gegenüber – ist es zu verdanken, dass der vietnamesische Mönch eine Darlegung und Praxis der Buddha-Lehre entwickeln konnte, die keine bloße Imitation asiatischer Riten und Traditionen ist, sondern eine auch dem westlichen Menschen angemessene Form spiritueller Praxis eröffnet. Orthodoxen buddhistischen Kreisen geht Thích Nhất Hạnhs Lehrauslegung mitunter zu weit – wobei schon der Buddha betonte, dass auch seine eigene Lehre (wie alle Dinge) dem Wandel unterliege und stets in der Darstellungsform der jeweiligen Zuhörerschaft und ihrem spezifischen historisch-sozialen Kontext angepasst werden müsse.

Thích Nhất Hạnhs Auslegung der Buddhalehre ist ganz dem Bodhisattva-Ideal verpflichtet: Die eigene Praxis auf dem Weg der Leidbefreiung steht immer in Bezug zum Dienst am Mitmenschen. Beides ist nicht voneinander zu trennen – vor allem nicht, wenn man sich für den Frieden in der Welt engagieren will: „Peace in oneself – Peace in the world“.

90. Thich Nhat Hanh umarmt die Welt

Als Thich Nhat Hanh 1966 aus Vietnam in den Westen kam, traf er in den USA eine Frau, die ihn beim Abschied umarmen wollte. Sie fragte ihn, ob es in Ordnung sei ihn als Mönch zu umarmen. Nun gibt es bei den Mönchen teilweise strenge Vorschriften. Man darf eine Frau weder ansehen noch berühren. Im Gegenteil soll man als Mann einen großen Bogen um Frauen machen und jeden Kontakt vermeiden. Das war der Weg Buddhas, bis ihn Ananda davon überzeugte einen Frauenorden zu gründen. Da kamen dann die Frauen in die Welt des Buddhismus.

Das Verhältnis von Frauen und Männern blieb aber lange Zeit kompliziert. Es gab die verrücktesten Theorien im Buddhismus. Dort hieß es zum Beispiel, dass Frauen nicht zur Erleuchtung kommen können. Sie müssen sich erst als Mann inkarnieren. In Thailand dürfen die Nonnen nur niedrige Dienste im Kloster annehmen. Sie müssen sich den Männern unterordnen. Im tibetischen

Buddhismus gibt es intensive Bemühungen um eine Gleichberechtigung der Frauen. Aber der Weg ist noch weit.

Es war also ein heikler Wunsch der Frau Thich Nhat Hanh zu umarmen. Allerdings war es damals im Westen noch üblich sich zu umarmen. Das hat sich durch Corona geändert. Es wird spannend, ob die westliche Kultur zu einem nahen Miteinander zurück findet. Thich Nhat Hanh überlegte kurz. Er sah sich als undogmatischen Zen-Meister und meinte: "Warum nicht?" Dann umarmten sich beide. Dabei stellte Thich Nhat Hanh jedoch fest, dass er noch sehr steif beim Umarmen war. In Vietnam ist es nicht üblich, dass Mönche umarmt werden. Er erkannte, dass er nicht gut beim Umarmen war. Er war sehr gehemmt. Deshalb entwickelte er die Umarmungs-Meditation. Wo ein Zen-Meister ein Problem erkennt, findet er eine Lösung.

Er dachte an die buddhistische Teezeremonie. Dabei versucht man ganz im gegenwärtigen Moment zu bleiben, sehr achtsam den Tee zuzubereiten, darzureichen, auszuschenken, zu trinken und zu genießen. Man versucht dem Tee und allen beteiligten Personen gerecht zu werden. Man versucht den Tee und den gegenwärtigen Moment zu ehren. Thich Nhat Hanh überlegte sich deshalb, was eine wahrhafte Umarmung ist. In einer wahrhaften Umarmung nimmt man den Mitmenschen wirklich wahr. Man läßt ihn spüren, dass man ihn wirklich mag. Man umarmt wirklich gefühlsmäßig seinen Körper, seinen Geist und sein Herz.

Und natürlich verband es Thich Nhat Hanh mit dem Atmen: "Einatmend denke ich, dass ich einen lieben Menschen in den Armen halte. Ausatmend denke ich, wie kostbar er mir ist." Man ist bei der Umarmung voll gegenwärtig. Man spürt den Anderen und wünscht ihm ein glückliches Leben. Wenn man jemanden liebt, möchte man, dass er glücklich ist. Und so sollte man seinen Mitmenschen umarmen.

Solange wir uns wegen Corona nicht umarmen dürfen, sollten wir uns wenigstens in Liebe voreinander verneigen. Im Yoga legt man dabei die Hände vor dem Herzen zusammen und sagt: "Namaste (Ich sehe das Göttliche in dir)." Im Buddhismus könnte man sich auch mit gefalteten Händen verneigen und denken: "Ich sehe den Buddha in dir". Vielleicht könnten wir auch das tibetische Mantra denken. "Om Mani Padme Hum". (Om Juwel auf einer Lotusblüte. Mögen Blumen deinen Weg begleiten.)

Vor buddhistischen Tempeln stehen oft zwei Figuren. Rechts ein grimmiger Bodhisattva und links ein freundlicher Bodhisattva. Beide sind Bodhisattvas, doch sie haben unterschiedliche Aufgaben. Der grimmige Bodhisattva ist ein Kämpfer und vertreibt die bösen Geister. Der freundliche Bodhisattva begrüßt die Pilger und sendet Licht und Liebe in die Welt. Der grimmige Bodhisattva ist der Meister der Abgrenzung und sagt "Nein". der freundliche Bodhisattva ist ein Meister der Liebe und bringt die Liebe in die Welt. Thich Nhat Hanh ist ein sanfter Bodhisattva. Mit seiner Geh-Meditation lehrt er uns den Weg der Ruhe und mit seiner Umarmungs-Meditation den Weg der Liebe.

Alle drei Wege gehören zusammen. Wir müssen uns von den negativen Energien der Welt abgrenzen. Wir müssen Nein zu Ego, Hass und Krieg sagen. Wir sollten jeden Tag Zuflucht zu Buddha und seiner Lehre nehmen. Wir sollten uns jeden Tag auf unser spirituelles Ziel ausrichten und unsere spirituellen Übungen machen. Und wir sollten die Liebe in die Welt bringen, jeden Tag die Welt umarmen und allen Wesen Glück, Frieden und Erleuchtung wünschen. Dann wird unser Weg gelingen.



91. Lebe im gegenwärtigen Moment

Die Hauptlehre von Thich Nhat Hanh ist es im gegenwärtigen Moment zu leben. Wir sollen weder in den Sorgen über die Zukunft noch in der Trauer über die Vergangenheit verweilen. Ein spiritueller Mensch lebt im erleuchteten Sein. Er genießt das Glück der Gegenwart. Er haftet weder an der Zukunft noch an der Vergangenheit an. Er lebt ganz entspannt im Hier und Jetzt.

Dadurch kann er seine spirituelle Energie bewahren. Wenn die Gedanken und die Gefühle zur Ruhe kommen, dann entstehen innerer Frieden und Glück.

Das größte spirituelle Geheimnis ist es in der Ruhe zu leben und seine Energie nicht in Gedanken und äußeren Handlungen zu verbrauchen. Ab einem bestimmten Punkt der Ruhe sammelt sich die Energie immer weiter an, heilt von alleine den Körper und den Geist und bringt den Menschen zur Erleuchtung.

Den Weg Buddhas kann man als einen Weg des erleuchteten Seins begreifen. Ein Buddha meditiert, geht spazieren und achtet auf seine Gedanken. Etwas körperliche Bewegung ist notwendig, damit der Körper gesund bleibt. Die Achtsamkeit auf die Gedanken ist wichtig, damit wir Gedanken und Gefühle vermeiden, die uns aus dem inneren Frieden, dem Glück und der Liebe herausbringen. Negative Gefühle können extrem viel Energie verbrauchen. Wenn wir eine Stunde meditieren und danach auch nur einen negativen Gedanken haben, kann der mühsam erarbeitete innere Frieden sofort vorbei sein. Deshalb ist es wichtig diesen Dreiklang von Meditation, Gehen und Achtsamkeit auf die Gedanken zu beachten.

Wenn der gegenwärtige Moment schön ist, sind wir im Glück. Was aber ist, wenn der gegenwärtige Moment voller Leid ist? Genau hier fängt die Kunst des Lebens an. Thich Nhat Hanh lehrt hierfür verschiedene Strategien. Die erste Strategie besteht darin sich auf das Positive im Leben zu konzentrieren. Auf der Welt gibt es immer gleichzeitig positive und negative Dinge. Ein Erleuchteter hat ein Einheitsbewusstsein. Er sieht deshalb gleichzeitig das Positive und das Negative auf der Welt. Er spürt gleichzeitig die vorhandene Freude und die Trauer in der Welt und in seinem Leben.

Wenn die Trauer überwiegt, dann konzentrieren wir uns auf die schönen Dinge und sind wieder im Gleichgewicht. Deshalb lehrt Thich Nhat Hanh das positive Denken. Wir üben es immer auch das Positive in unserem Leben zu sehen. Wir sind achtsam gerade auf die kleinen positiven Dinge, weil sie der Hauptschlüssel zu einem glücklichen Leben sind. Wir sind dankbar für das, was uns das Leben geschenkt hat. Wir sind dankbar für unsere Freunde, unsere Familie, unser tägliches Essen, unsere Gesundheit und unseren spirituellen Weg.

Wir genießen bewusst die Meditation, das Gehen, das Miteinander und das Tee trinken. Wir leben mit einem Lächeln. Was aber, wenn das Lächeln angesichts des Leides auf der Welt gefriert? Laut Buddha besteht das Leben vorwiegend aus Leid. Es besteht aus Alter, Krankheit, Tod, Trennung und

Zusammensein mit Unschönem. Für viele Menschen ist das Leben die Hölle. Eine Hölle aus Angst, Wut, Depression, Krankheit, Einsamkeit und Schmerz.

Dann kommt die zweite Strategie. Wir gehen durch die Gefühle hindurch. Wir meditieren auf unsere Gefühle von Wut, Angst und Sucht. Wir nehmen das Leid des Lebens an. Wir ordnen uns dem Willen des Lebens unter. Wir haften an nichts an und lehnen nichts ab. So kommen die Gefühle zur Ruhe und wir gelangen zum inneren Frieden. Wir integrieren das Leid in unser Leben. Wenn wir vor dem Leid weglaufen oder es verdrängen, verlieren wir den gegenwärtigen Moment, unsere Erleuchtung, unseren inneren Frieden und unser Glück. Wenn wir im gegenwärtigen Moment bleiben, dann können wir die Erleuchtung bewahren. Wir können innerlich glücklich sein, auch wenn unser äußeres Leben vorwiegend leidhaft ist.

Und es gibt noch einen dritten Weg. Wir können uns durch unsere spirituellen Übungen in eine höhere Bewusstseinsdimension erheben. Wir erheben uns über die Welt der Dualität. Wir erheben uns über die Freude und das Leid der Welt. Wir ruhen im Nirwana, im egolosen Sein, im Licht. Wir nehmen die äußere Welt nur noch begrenzt wahr. Wir erfahren ein Glück besonderer Art. Es ist das Glück der Erleuchtung. Deshalb lächelt Buddha in der Meditation. Deshalb geht ein Weiser lächelnd durch das Leben.

Wenn ich Erleuchtete traf und in ihre Energie eintrat, dann musste ich oft erst durch eine Schicht aus Trauer hindurch. Hinter der Schicht aus Trauer kam dann eine Schicht aus innerem Frieden. Und dahinter tauchten dann Glück und Frieden auf. Ich lebte jetzt in einer Energie aus Glückseligkeit. Die Trauer und das Leid des Lebens waren nicht weg. Sie waren nicht verdrängt, sondern integriert. Ich war in eine ganzheitliche Sicht der Welt und gleichzeitig in eine höhere Bewusstseinsstufe gelangt.

Das Gleiche geschieht oft beim Spaziergehen oder in der Meditation. Erst lebe ich meine Wut und meine Trauer aus. Ich spüre in meine Ängste und meine Süchte hinein. Sie kommen langsam zur Ruhe. Dann verweile ich eine Zeitlang in der Ruhe. Und plötzlich entstehen Glück und Liebe in mir. Das positive Denken fällt mir jetzt leicht. Die positiven Gedanken kommen von alleine. Für alle Probleme finde ich einen Weg der äußeren oder inneren Lösung. So ist es, wenn wir unser Bewusstsein transformieren.

Es gibt verschiedene Techniken, um unsere Energie zu verstärken und uns die Kraft zu geben mit dem Leid des Lebens umzugehen. Ein Weg ist der Kundalini-Yoga. Wir aktivieren unsere Kundalini-Energie und erheben uns dadurch in die höhere Bewusstseinsdimension. Der Weg von Thich Nhat Hanh besteht darin, sich langsam zu bewegen und klug mit seinen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Sein Weg ist das achtsame Atmen. Wenn wir achtsam atmen, dann verstärkt das die spirituelle Energie (das Chi) in unserem Körper.

Ein weiterer Weg ist die umfassenden Liebe. Durch die Übung des Mitgefühls mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen und mit der ganzen Welt kommen wir zur Heilung. Wir leben als Bodhisattva in der Welt. Wir gehen dort hin wo Leiden ist und transformieren das Leid auf der Welt. Wir umarmen uns und die Welt mit Sanftmut und werden sanftmütig. Alle Probleme heilen und wir finden inneren und äußeren Frieden.

[How do I stay in the present moment when it feels unbearable? - YouTube](#)

92. Wer nie aufgibt, siegt eines Tages

1955 bis 1975 tobte der Krieg der USA in Vietnam. Es gab viele Kriegsverbrechen und über fünf Millionen Tote, hauptsächlich Zivilisten, Frauen und Kinder. Ab 1964 entstand in der westlichen Welt eine große Antikriegsbewegung. Thich Nhat Hanh versuchte den leidenden Menschen in seinem Land zu helfen und gründete 1964 eine Organisation, die Helfer in die vom Krieg betroffenen Dörfer schickte.

Ein Jahr hatten Thich Nhat Hanh und seine Leute gebraucht, um das Dorf Tra Loc wieder aufzubauen. Kaum war das Dorf wieder in Stand gesetzt und die Menschen begannen sich ihres Lebens zu freuen, kamen amerikanische Flugzeuge, bombardierten und zerstörten es. Irgendjemand hatte behauptet, dass sich dort vietnamesische Widerstandskämpfer aufhielten. Daraufhin wurde auf Verdacht das Dorf zerstört und viele Menschen getötet. So ist es heute noch bei dem amerikanischen Drohnenkrieg in Afghanistan und Nordafrika. Krieg ist eine grausame Erfindung der Menschen.

Thich Nhat Hanh und seine Sozialarbeiter sammelten die geflüchtete Bevölkerung wieder ein und bauten das Dorf in sechs Monaten wieder auf.

Dann kamen die Bomber wieder und zerstörten das Dorf erneut. Wieder verloren die Menschen ihr Zuhause und ihre Lebensgrundlage.

Nach langem Überlegen beschloss Thich Nhat Hanh das Dorf wieder aufzubauen. Und es wurde wieder zerstört. Alle waren verzweifelt. Sie wollten den Wiederaufbau einstellen. Doch Thich Nhat Hanh erklärte, dass sie die einzige Hoffnung der leidenden Menschen seien. Wenn sie den Aufbau aufgeben, würden die Menschen ihre Hoffnung verlieren. Irgendwann würde der Krieg enden. Nach der buddhistischen Lehre ist alles vergänglich, auch der Krieg.

Sie praktizierten die Atem-Meditation und fanden langsam ihren inneren Frieden wieder. Und beschlossen das Dorf so lange wieder aufzubauen, bis es endgültig bestehen blieb. Danach wurde es nicht mehr zerstört. Und elf Jahre später endete der Krieg.

Thich Nhat Hanh versuchte die Menschen zu versöhnen, was der neuen kommunistischen Regierung in Vietnam nicht gefiel. Sie bürgerte ihn 1969 aus. Er bekam in Frankreich politisches Asyl und gründete dort das Zentrum Plum Village. Er hatte auf seinem Weg des engagierten Buddhismus viele Widerstände und viele Rückschläge. Doch er gab nie auf. Weil es nicht die Aufgabe eines spirituellen Menschen auf dem Weg der Liebe aufzugeben.

Wenn wir nie aufgeben, werden wir eines Tages siegen. Wir ernten gutes Karma, das uns und unsere Mitmenschen ins Licht bringt. Nur wenn wir uns dauerhaft bemühen, wird eines Tages eine Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks entstehen. Und vor allem werden wir durch unseren Weg der Liebe mit der Erleuchtung belohnt, wenn wir Liebe und spirituelles Üben miteinander verbinden.

Wikipedia: Der Vietnamkrieg wurde von etwa 1955 bis 1975 in und um Vietnam geführt. Als wesentliche Kriegsparteien standen Nordvietnam und die auch als „Vietcong“ bezeichnete Nationale Front für die Befreiung Südvietnams den USA und Südvietnam gegenüber. Ab 1960 unterstützte die Volksrepublik China Nordvietnam und die damals neugegründete NLF mit Waffen, Militärberatern und Baudrupps. Ab 1965 tat dies auch die Sowjetunion, mit ebensolchen Mitteln. Wegen der direkt und indirekt beteiligten Supermächte gilt er als Stellvertreterkonflikt im Kalten Krieg. Er endete am 1. Mai 1975 mit dem Sieg Nordvietnams und der ersten

militärischen Niederlage der USA in ihrer Geschichte. Man schätzt die Zahl der vietnamesischen Kriegsoffer auf mindestens zwei bis zu über fünf Millionen, darunter über 1,3 Millionen Soldaten. Mehrere Millionen Vietnamesen wurden verstümmelt und dem hochgiftigen Entlaubungsmittel Agent Orange ausgesetzt. 2007 litten eine Million Erwachsene und 150.000 Kinder in Vietnam an Krebskrankheiten, psychischen und genetischen Schäden. Bei Kriegsende 1975 hatte Südvietnam eine Million Kriegswitwen, 875.000 Waisenkinder und 200.000 Behinderte. Wissenschaftler schätzen, dass die US Air Force von 1965 bis 1971 die zwei- bis dreifache Menge an Bombenmunition (bis zu sieben Millionen Tonnen) auf Vietnam abwarf wie im gesamten Zweiten Weltkrieg. Am 16. März 1968 ermordeten mindestens 22 US-Soldaten beim Massaker von My Lai 504 Personen, meist Frauen, Kinder und Alte. Der unglaubliche Kriegsgrund, die anhaltenden Bombenangriffe auf Nordvietnam ohne Kriegserklärung, Chemiewaffeneinsatz und die Kriegsverbrechen entzogen dem Krieg für viele jede moralische Rechtfertigung. Aus der Bewegung gegen Atomwaffen und der Bürgerrechtsbewegung sowie der Gegenkultur der Hippies („make love not war“), der Studentenbewegung und Neuen Linken entstand ab Herbst 1964 eine Friedensbewegung, die zu den größten Protestbewegungen in den USA zählt.



93. Wie der Dalai Lama mich zum Lama weihte

Der Dalai Lama ist mein buddhistischer Hauptmeister. 1991 traf ich ihn das erste Mal in Hamburg. Da machte er mich zu einem Buddhisten. Und das geschah so. Ich fühlte mich vom Dalai Lama angezogen und wollte seinen Vortrag im Congress-Zentrum besuchen. Der Eintritt war frei, aber es durften nur Buddhisten teilnehmen. Also wurde ich gefragt, ob ich ein Buddhist sei. Kurz entschlossen bejahte ich die Frage. So wurde ich durch den Zufall des Lebens zu einem Buddhisten.

Ich trat in den Saal ein und der Saal war voll. Nur ganz vorne in der ersten Reihe direkt vor dem Dalai Lama war noch ein Platz frei. Keiner traute sich sich dort hinzusetzen. Ich wusste sofort, dass dieser Platz für mich ist. Kaum ich hatte ich mich dort hingesetzt, trat ich in die Energie des Dalai Lama ein. Ein starker Energiestrahle ging von seinem Herzen zu meinem Herzen. Drei Tage war ich in einem Rausch der Liebe zum Dalai Lama.

Danach erschien der Dalai Lama oft in meinen Träumen. Er führte mich auf meinem spirituellen Weg und gab mir persönliche Belehrungen. Insbesondere erklärte er mir, dass ich bei meiner Arbeit als spiritueller Lehrer meinem

Energiegespür folgen sollte. So würde ich immer den richtigen Weg finden. Um mir zu beweisen, dass es sich um echte Träume handelt, zeigte mit der Dalai Lama in den Träumen Dinge, die erst in der Zukunft (einige Tage später) geschahen. So konnte ich die Dinge überprüfen. Nach einigen Jahren erschien er mir nicht mehr im Traum. Die Unterweisungen waren abgeschlossen.

Doch vor einigen Jahren tauchte der Dalai Lama plötzlich wieder in einem Traum auf. Das war die Zeit, wo ich meine Gruppe in Facebook gründete (Buddhismus in Deutschland). In meinem Traum war der Dalai Lama umgeben von hohen tibetischen Lamas mit großen tibetischen Hüten. In einer feierlichen Zeremonie setzte der Dalai Lama mir auch einen solchen Hut auf. Dann lachten alle. Mir war klar, dass ich jetzt auch ein Lama war. Allerdings halte ich das natürlich geheim. Ich bin ein einfacher westlicher Yogi. Ich sehe mich als den kleinsten aller Yogis. Ich kann den Menschen nur helfen sich selbst zu finden. Mehr nicht. Besondere spirituelle Fähigkeiten habe ich nicht, jedenfalls nur wenige. Ich erkläre hiermit, dass ich kein Lama bin. Ich habe auch keine Anhänger. Ich bin einfach nur ich, undogmatisch und für die Einheit aller Religionen und aller Buddhisten.

Eine Frau fragte mich, ob ich ein spiritueller Lehrer bin. Selbst das weiß ich nicht genau. Manche Menschen halten mich für einen Irrlehrer, insbesondere meine Freundin Barbara. Allerdings verbinden sich durch meine Bücher und Gruppen viele Menschen geistig mit mir. Ich kann offensichtlich viele Menschen durch meinen persönlichen Weg der Wahrheit inspirieren. Meine Hauptlehre ist es sich ein spirituelles Vorbild wie Buddha, Jesus oder Shiva zu suchen und mit innerem Gespür seinen Weg der Wahrheit zu finden. Ich persönlich habe Meister wie Mutter Meera, Sai Baba, Amma, Anandamayi Ma, Swami Sivananda und natürlich den Dalai Lama. Sie alle sind mir in meinen Träumen erschienen und führen mich auf meinem Weg.

Den Dalai Lama traf ich insgesamt dreimal in Hamburg. Beim ersten Mal weihte er mich in den tibetischen Gottheiten-Yoga ein. Beim zweiten Mal wurde ich in den Bodhisattva-Weg initiiert. Und beim dritten Mal 2007 war ich einfach nur glücklich ihn noch einmal zu sehen. Auch mein Sohn wurde vom Dalai Lama gesegnet. Er reiste nach Dharamsala in Indien und erhielt dort vom Dalai Lama die Einweihung zum Bodhisattva (Avalokiteshvara-Initiation). Allerdings erklärte ihm danach sein Psychologie Professor, dass der spirituelle Weg Unsinn ist. Mein Sohn wurde zu einem Atheisten und hält mich seit der Zeit für verrückt. Zwanzig Jahre hatten wir viel Distanz. Allerdings nähern wir

uns im Moment langsam wieder an. Ich glaube an ihn. Er wird zu seiner Zeit wieder zum spirituellen Weg zurückfinden. Manchmal muss man Umwege gehen, um seine eigene Wahrheit zu finden. Der Dalai Lama akzeptiert auch Menschen, die nicht an übersinnliche Dinge, an erleuchtete Meister und ein Leben nach dem Tod glauben. Für ihn ist es nur wichtig, dass jemand ein guter Mensch ist.

Wikipedia: Lama ist ein Titel für einen Lehrer des Dharma im tibetischen Buddhismus. Historisch wurde der Begriff für verehrte spirituelle Meister oder Klösteroberhäupter verwendet. Heute kann der Titel als Ehrentitel verwendet werden, um eine Stufe spiritueller Autorität zu bezeichnen. Im Vajrayana-Pfad des tibetischen Buddhismus ist der Lama oft der spirituelle Führer. Der Geist des Lamas gilt als Buddha – sein höchstes Potenzial, die Rede des Lamas ist Dharma, und der Körper des Lamas ist der Begleiter auf dem Weg zur Erleuchtung.

Dalai Lama (häufig mit „ozeangleicher Lehrer“ übersetzt) ist der Titel des höchsten Tulku (ein wiedergeborener erleuchteter Meister) innerhalb der Hierarchie der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus. Er wurde erstmals 1578 als Ehrentitel vom mongolischen Fürsten Altan Khan an seinen spirituellen Lehrer Sönam Gyatsho verliehen.

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

Tenzin Gyatso; geboren 6. Juli 1935 in Taktser, Provinz Amdo, Osttibet) ist der 14. Dalai Lama. Er ist buddhistischer Mönch und Linienhalter der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus. 1989 wurde er mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Er befürwortet die Rime-Bewegung, deren Ziel ist es, die in Tibet verbreitete „Konkurrenz“ der großen Schulen untereinander zu überwinden.

Der Dalai Lama ist nach eigener Aussage davon überzeugt, dass Wissenschaft und die buddhistischen Thesen absolut vereinbar sind. Er setzt sich intensiv für den friedfertigen Dialog der Menschen ein.



94. Der Dalai Lama hat Humor

Der Dalai Lama hat viele Bücher geschrieben. Er lehrt den Buddhismus auf eine einfache Weise, die auch für die Menschen im Westen verständlich ist. Der Dalai Lama ist der wichtigste buddhistische Lehrer im Westen. Er hat erklärt, dass der Buddhismus mit der Wissenschaft gehen muss. Wenn die Wissenschaft zu anderen Erkenntnissen kommt als der Buddhismus, dann ist der Dalai Lama bereit den Buddhismus zu verändern.

Der Dalai Lama ist undogmatisch. Und er lacht gerne. Er ist ein heiterer Buddha. Wenn er Interviews gibt, sieht man ihn meistens lachen. Durch sein positives Vorbild inspiriert er viele Menschen auf der Welt. Folgende Zitate stammen aus dem Buch "Mit dem Dalai Lama durch das Jahr":

"Das Glück ist das Ziel unseres Lebens. Selbst jene, die einem spirituellen Pfad folgen, tun dies nur, um das Glück zu finden.

Glücklichsein ist eine der besten Methoden, um gesund zu werden und es auch zu bleiben.

Wirkliches Glück muss von innen kommen. Menschen, die alleine nach materiellem Reichtum streben, kämpfen einen Kampf, der sie physisch und psychisch aushöhlt.

Das Glück hat viele Ebenen. Ich stelle mir das Glück als ein harmonisches Zusammenspiel von innerem Frieden im Herzen eines Menschen und von

äußerem Frieden unter den Völkern vor. Armut und Elend bringen kein glückliches Leben. Man muss seine Grundbedürfnisse befriedigen können, man braucht zu essen, sauberes Wasser und ein Dach über dem Kopf.

Ein glücklicher Mensch ist, wer mit sich selbst im Reinen ist.

Die Quelle für das Glücklichein ist ein liebendes und mitfühlendes Herz. Wenn man in Gedanken, Worten und Werken ständig versucht, andere glücklich zu machen, merkt man schnell, dass daraus ganz natürlich eigenes Glück erwächst.

Liebe ist der Wunsch jene glücklich zu sehen, die unglücklich sind.

Wut kann unter bestimmten Umständen nützlich sein. Von Mitgefühl motiviert sorgt Wut für ein rasches Handeln.

Es genügt nicht die Gewalt aus der Welt zu schaffen. Man muss die Menschen vor allem dazu ermutigen, Liebe und Zuneigung füreinander zu entwickeln.

Innerer Frieden und heitere Gelassenheit lassen sich durch den spirituellen Weg entwickeln. Der Friede und die Glückseligkeit des Nirvana ist ein Zustand völligen Freiseins vom Leid.

Ohne Meditation können die höheren spirituellen Wege nicht beschritten werden.

Alle religiösen Glaubensrichtungen verfolgen trotz philosophischer Differenzen ein ähnliches Ziel.

Das Bewusstsein wird immer da sein, auch wenn der Körper stirbt.

Wenn wir die Buddhaschaft erreichen, wird das Bewusstsein zum Allwissen erleuchtet. Dennoch wird es als individuelle Wesenheit weiterexistieren.

Alles, was die Menschen an Gutem realisiert haben, ist auf eine positive geistige Einstellung zurückzuführen."



95. Mitgefühl ist das Herz der Erleuchtung

Etwa ein Drittel der Menschen in der westlichen Welt sind psychisch krank. Mit steigender Tendenz. Sie leiden unter Ängsten, Depressionen, Süchten und psychosomatischen Krankheiten. Sie leiden unter Einsamkeit, Leistungsdruck und Burn out. Als der Dalai Lama 1989 in die USA kam, war er erstaunt, wie schlecht es vielen Menschen dort ging. Äußerlich wirkt die westliche Welt sehr reich, doch innerlich ist die Gesellschaft krank.

Der Dalai Lama begegnete einem Mann, der psychisch schwer gestört war. Er versuchte ihm Mut zu machen. Er erklärte ihm, dass wir Menschen ein wunderbares Gehirn und die Fähigkeit besitzen alle Probleme zu lösen. Der Dalai Lama baut sich selbst mit diesen Gedanken immer wieder auf. Aber bei diesen Mann versagte die Argumentation völlig. Der Mann war sehr negativ drauf. Er ließ sich von Argumenten nicht beeindrucken. Er entgegnete: "Wie kann ich Ihnen vertrauen? Was kümmern sie meine Probleme."

Der Dalai Lama war traurig, weil er den Mann geistig nicht erreichen konnte. Sehr bewegt streckte er einfach nur seine Hand aus und streichelte den Arm des Mannes. Daraufhin geschah eine große innere Umwandlung. Die spirituelle Energie des Dalai Lama erfasste den Mann und verwandelte seinen Geist. Der Mann spürte Liebe, Frieden und Glück in sich. Seine Stimmung veränderte sich, sein Gesichtsausdruck wurde freundlich und er begann zu lächeln.

Der Dalai Lama spürte großes Mitgefühl mit diesem leidenden Menschen. Er sagte zu ihm: "Betrachte mich als deinen Freund. Du kannst mich jederzeit besuchen. Ich bin bereit alles zu tun, was ich kann, um dir zu helfen. Ich stehe

dir stets zu Diensten." Das machte den kranken Mann sehr glücklich. Bereits am nächsten Tag kam er wieder, um den Dalai Lama zu treffen. Der Dalai Lama erkannte, wie kraftvoll wahre Liebe und echtes Mitgefühl sein können.

Letztlich zeigt uns diese Geschichte, dass zur Heilung der Menschen oft Worte allein nicht genügen. Durch positive Worte alleine war der psychisch kranke Mann nicht zu erreichen. Seine negative Psyche blockierte alle aufmunternden Worte. Erst als der Dalai Lama ihm seine Energie übertrug, veränderte sich das Bewusstsein des Mannes. Durch die Erleuchtungsenergie trat Heilung ein. Dazu genügte eine leichte Berührung am Arm.

Erleuchtungsenergie kann auf vielfältige Weise übertragen werden. Oft ist es bereits ausreichend, dass man in das Energiefeld eines Erleuchteten eintritt. Das kann sogar durch das Lesen eines Buches oder das Betrachten eines Bildes geschehen. Ich hatte viele Erleuchtungserfahrungen einfach dadurch, dass ich einen Erleuchteten persönlich traf. Ich kam in seine Nähe und schon verwandelte sich mein Geist. In mir entstanden Frieden, Liebe und Glück. Manche Menschen berichten, dass ein Erleuchteter sie nur angeblickt hat, und schon waren sie im Zustand der Glückseligkeit.

Wenn wir anderen Menschen helfen wollen, dann brauchen wir auch eine positive spirituelle Energie. Die Menschen spüren unbewusst, welche Energie von uns ausgeht. Wenn sie Wahrheit, Liebe und Frieden spüren, dann werden sie uns vertrauen. Dann sind sie auch empfänglich für unsere Worte.

96. Der undogmatische Bodhisattva

Wikipedia: "Der Dalai Lama ist ein Bodhisattva, ein erleuchtetes Wesen, das sich aus Mitgefühl reinkarnierte. Obwohl Erleuchtete den Kreislauf der Wiedergeburt verlassen können, geloben Bodhisattvas, ihre Wiedergeburt freiwillig auf sich zu nehmen, um das Leid anderer fühlender Wesen zu mindern (Bodhisattva-Gelübde). Der Dalai Lama gilt als Austrahlung Avalokiteshvaras (tib. Chenresig), des Bodhisattva des Mitgefühls. Es ist gleichzeitig der Titel des höchsten Tulku in der Gelug-Schule (die Gelbmützen, Atisha, Tsongkhapa) des tibetischen Buddhismus. Ein Tulku (teilweise mit „lebender Buddha“ übersetzt) ist im Vajrayana-Buddhismus ein buddhistischer Meister, den man als Wiedergeburt (Reinkarnation) eines

früheren erleuchteten Meisters identifiziert hat. Der gegenwärtige 14. Dalai Lama ist der buddhistische Mönch Tenzin Gyatso."

Der Dalai Lama lebt nach einem strengen Tagesplan. Er steht um 4 Uhr auf und macht jeden Tag mindestens fünfeinhalb Stunden seine spirituellen Übungen (beten, lesen, meditieren). Er praktiziert eine halbe Stunde Niederwerfungen (eine tibetische Art von Yoga) und geht danach etwas spazieren. Er sieht die religiöse Praxis als eine 24 Stunden-Beschäftigung. Es gibt deshalb Rituale beim Aufstehen, beim Essen und beim Schlafengehen. Auch die Zeit des Schlafens wird für die spirituelle Praxis genutzt (Traum-Yoga). So oft wie möglich, beim Reisen, beim Arbeiten und in Pausen denkt der Dalai Lama Mantren, um sich innerlich zu reinigen.

Auch der Genuss des Lebens kommt nicht zu kurz. Der Dalai Lama lacht gerne und unterhält sich gerne mit seinen Mitmenschen. Manchmal sieht er auch fern. Und er hört jeden Tag die Nachrichten, um über die Situation auf der Welt informiert zu sein. Er würde sich gerne für drei Jahre in ein Retreat zurückziehen, um mehr Zeit für die Meditation zu haben. Aber seine vielen Aufgaben lassen ihm dazu keine Zeit.

Seit vielen Jahren bereist der Dalai Lama den Westen, insbesondere seit er 1989 den Friedensnobelpreis erhielt. Er ist der wichtigste Verbreiter des Buddhismus im Westen und inspiriert viele Menschen mit seinem positiven Vorbild. Er beobachtet die Menschen im Westen genau und versucht den tibetischen Buddhismus an die westlichen Werte anzupassen. Das gilt insbesondere für die Wissenschaftlichkeit, die Gleichberechtigung von Männern und Frauen und für die Toleranz zwischen den Religionen. Der Dalai Lama meint, dass alle Religionen letztlich ähnliche Werte vertreten. Sie sollten zusammenarbeiten und sich gegenseitig tolerieren. Er rät sogar dazu bei der angestammten Religion zu bleiben. Einen Religionswechsel sollte sich jeder Mensch gründlich überlegen.

Der Dalai Lama hat festgestellt, dass dem Buddhismus im Westen ein besonderes Interesse entgegengebracht wird. Es gibt über 500 buddhistische Zentren im Westen. Dabei beobachtet der Dalai Lama bei den westlichen Buddhisten eine gewisse Tendenz zum Dogmatismus und zum Sektierertum. Jede buddhistische Gruppe meint, dass nur sie den Weg der Wahrheit kennt. Sich von anderen Buddhisten abzugrenzen, hält der Dalai Lama aber für absolut falsch. Alle Buddhisten sollten zusammenarbeiten und voneinander

lernen. Der Buddhismus sollte keine Quelle von Konflikten und der Uneinigkeit zwischen den Menschen sein. Aus seiner Sicht sollte jeder Mensch immer die Freiheit haben sich so zu verhalten, wie er es für richtig hält.

Ein Mönch darf nicht töten, stehlen oder lügen. Es sollte auch strikt das Keuschheitsgelübde einhalten. Oft wird er gefragt, ob das überhaupt möglich oder wünschenswert ist. Nach seiner Meinung geht es nicht darum sexuelle Bedürfnisse zu unterdrücken. Es sei im Gegenteil notwendig ihr Vorhandensein zu akzeptieren und sie durch einen Bewußtseinsprozess zu transformieren. Sexuelle Wünsche können immer nur eine vorübergehende Befriedigung bringen. Wichtiger sei es sein inneres Glück zu entwickeln. Aber ansonsten geht der Dalai Lama locker mit der Sexualität um. Er akzeptiert Homosexualität, Selbstbefriedigung und hat gestanden, dass er auch in seinen Träumen manchmal tanzende Frauen sieht. Das alles sei ein normaler Bestandteil des Lebens. Wir müssen lernen positiv mit sexuellen Energien umzugehen. Was das bedeutet, kann jeder nur für sich entscheiden.

Undogmatisch ist der Dalai Lama auch bei der Frage, ob ein Buddhist Vegetarier sein sollte. Einmal sah er wie ein Huhn geschlachtet wurde. Aus Mitleid beschloss er Vegetarier zu werden. Einige Jahre später erklärten ihm jedoch seine Ärzte, dass es für ihn aus gesundheitlichen Gründen besser sei Fleisch zu essen. Es gibt eine große Debatte über das Fleischessen im tibetischen Buddhismus. Einerseits verbietet der Buddhismus das Töten, wozu auch das Töten von Tieren gehört. Andererseits haben die Tibeter überwiegend von der Viehhaltung gelebt, weil eine andere Lebensweise im grasbewachsenen tibetischen Hochland nicht möglich war. Auch hier sollte deshalb jeder für sich selbst entscheiden, was für ihn richtig ist. Unbedingt notwendig ist es aus meiner Sicht jedoch, dass wir uns für eine artgerechte Tierhaltung einsetzen und Tiere nicht unnötig gequält werden. Wir sollten nur Fleisch aus biologischer Haltung kaufen und eher wenig als viel Fleisch essen.



97. Das tibetische Staats-Orakel

Im tibetischen Buddhismus glaubt man an erleuchtete Wesen in höheren Dimensionen. Und man glaubt an Orakel und arbeitet traditionell viel mit Orakeln. Auch der Dalai Lama glaubt an Orakel. Das wichtigste Orakel in Tibet ist das Nechung-Orakel. Das Nechung-Orakel ist das tibetische Staatsorakel. Es besteht aus einem Geistwesen, das durch einen mit höheren spirituellen Fähigkeiten ausgestatteten Mönch spricht. Es ist also eine Art tibetisches Channeling. Das Staatsorakel wird in einer feierlichen Zeremonie bei wichtigen religiösen und politischen Entscheidungen befragt.

Der Dalai Lama ist zwar wissenschaftlich orientiert, aber er hat mit dem Orakel gute Erfahrungen gemacht. Seiner Meinung nach war die Aussage des Orakels immer zutreffend. Das Orakel riet ihm zum Beispiel 1959 zu seiner Flucht aus Tibet und hat ihm die genaue Fluchtroute gesagt. Der Dalai Lama schlägt vor, dass die Wirksamkeit von Orakeln wissenschaftlich untersucht wird. Allerdings meint er, dass die Gültigkeit der Aussagen wissenschaftlich schwer auf überzeugende Weise zu bestätigen oder zu widerlegen wäre. So

bleibt uns nur der Weg für uns persönlich herauszufinden, ob die Arbeit mit Orakeln für uns hilfreich ist oder nicht.

Ich persönlich bin auch eher wissenschaftlich orientiert. Und ich arbeite mit Orakeln. Früher war ich ein Atheist und habe Orakel als esoterischen Unsinn abgelehnt. Aber dann erschien mir in Träumen mein Meister Sai Baba und führte ich mich auf den Orakelweg. Ich habe Kommentare zu vielen Orakeln wie dem Tarot und dem I-Ging geschrieben. Ich habe sogar ein eigenes Buddha-Orakel und ein Yoga-Orakel entwickelt. Meine Orakel sind für viele Menschen hilfreich. Sie sind im Internetbuchhandel bei den Ebooks gut gelistet.

Ich persönlich bin bei den Orakeln ganz undogmatisch vorgegangen. Ich habe mir die wichtigsten spirituellen Eigenschaften wie Liebe, Frieden, Weisheit und Kraft überlegt und dazu hilfreiche Sätze aufgeschrieben. Dann habe ich daraus Orakelkarten gemacht und jeden Tag eine Orakelkarte gezogen. Ich habe festgestellt, dass ich in bestimmten Situationen immer bestimmte Karten gezogen habe. Wie das geschehen konnte, ist mir unklar. Möglicherweise wirken höhere spirituelle Kräfte oder es ist ein beständiger Zufall. Es ist mir letztlich auch ziemlich egal, wie es sich erklären läßt. Wichtig ist, dass es für mich hilfreich ist. Orakel helfen mir in psychisch schwierigen Situationen. Sie bauen mich innerlich auf und geben mir eine Perspektive. Sie zeigen mir, dass keine Situation hoffnungslos ist. Es gibt immer Hoffnung. Es gibt immer einen Weg.

Bei realen äußeren Situationen bin ich sehr vorsichtig mit Orakeln. Ich glaube hier eher an die eigene Weisheit. Orakel können einem aber helfen auf bestimmte Gedanken zu kommen, auf die man vorher nicht gekommen wäre.

In meinen Gruppen habe ich getestet, wie oft die Orakel hinkommen. Grundsätzlich ergab sich eine Trefferquote von 90 %. Und das ist gut so. Zu 10 % können die Orakel falsch liegen. Die Orakel ersparen uns also nicht das eigene Nachdenken und die eigene Entscheidung. Warum die Trefferquote bei 90 % und nicht bei 50 % liegt, könnte daran liegen, dass die Orakelsätze so formuliert sind, dass sie auf viele Situationen passen.

In Deutschland gibt es eine große Channeling-Szene. Sogar meine Freundin ist eine Anhängerin von Channelings. Ich bin bei Channelings extrem skeptisch. Entweder ist es völliger Unsinn. Das wäre die heutige

wissenschaftliche Sicht. Oder es gibt tatsächlich Geister aus dem Jenseits, die durch bestimmte Menschen Botschaften an ihre Mitmenschen geben. Dann stellt sich noch die Frage, ob es sich um gute oder um böse Geister handelt. Das ist für uns unerleuchtete Menschen sehr schwer zu entscheiden. Und es kann auch sein, dass wir als menschlicher Kanal unrein sind und statt der Meinung des Geistes vorwiegend unsere eigene Meinung aus unserem Unterbewusstsein spricht.

Wikipedia: Das Nechung-Orakel ist das offizielle Staatsorakel von Tibet und eines von mehreren Orakeln im alten Tibet. Sein Medium residierte im Nechung-Kloster, dessen Abt es war und von dem der Name abgeleitet wurde. Nach der Exilierung der tibetischen Regierung wurde dieses Kloster in Dharamsala in Indien, in der Nähe der Residenz des heutigen Dalai Lama, neu erschaffen. Das dort residierende Medium hat den Rang eines Vizeministers inne. Der Dalai Lama konsultiert es am tibetischen Neujahrsfest.

Bereits 1947 prophezeite das Nechung-Orakel die Unruhen rund um die Machtübernahme des kommunistischen Regimes und riet dem 14. Dalai Lama im Jahr 1959 zur Ausreise aus China. Die Praxis des Orakels stammt aus den alten religiösen Traditionen Tibets, etwa dem Bön oder den Nyingmapa. Nach buddhistischer Auffassung überträgt eine Gottheit ihr Bewusstsein beim Phowa, einem der sechs Yogas von Nāropa, in einen Kuten, die physische Basis. Die Besessenheit ist eine harte Erfahrung, welche eine Phase der Rekonvaleszenz nach sich zieht.

Zitat Deutschlandfunk: Seit jeher versuchen Menschen herauszufinden, wie ihre Zukunft aussehen wird. Sie suchen Hellseher auf, verwenden Tarot-Karten oder befragen Orakel. Orakel gab es in großer Zahl schon in der Antike. Das bekannteste war das Orakel von Delphi. Auch heute noch werden bei wichtigen Entscheidungen Orakel befragt: etwa im tibetischen Buddhismus. Wenn das Staatsorakel befragt wird, ist das für Tibeter ein ganz besonderes Ereignis. Im indischen Exil, in der Bergstadt Dharamsala, stimmen tibetische Mönche das Medium ein, indem sie Langhörner blasen und Gebete sprechen. Ein Mönch ist auserwählt worden, um als Medium des Orakels zu dienen. Er trägt ein langes, farbiges Gewand. Sobald er in Trance gerät, wird er eine Botschaft des tibetischen Schutzgottes Pehar Gyatso wiedergeben. Was dem Staatsorakel dabei über die Lippen kommt, sind Laute einer Sakralsprache, die nur einige wenige Gelehrte dechiffrieren können.



Dalai Lama. Art by Venerable Tashi Norbu

98. Der Dalai Lama und die Reinkarnation

Den obigen Thangka des 14. Dalai Lamas hat der ehrwürdige Tashi Norbu gemalt. Er hat mir gestattet dieses Bild zu verwenden, wenn ich ihn als Thangka-Maler nenne. Er hat ein halbes Jahr gebraucht, um dieses Bild fertig zu stellen. Zum Abschluss wurde der Thangka vom Dalai Lama persönlich gesegnet.

Thangka malen ist eine große Kunst. Es geht vor allem darum, die spirituellen Energien des jeweiligen Vorbildes zu vermitteln. Ein Thangka ist ein heiliges Meditationsbild. Wir verehren in dem Bild den Dalai Lama. Wir stellen ihn uns als real anwesend vor. Ich bevorzuge den Weg mich mit einem spirituellen Vorbild zu identifizieren. Wir sind also selbst der Dalai Lama. Über unserem Kopf im Himmel sehen wir Buddha in seinem Reinen Land (Nirvana). Wenn wir uns auf den Buddha konzentrieren und seinen Namen als Mantra denken (Om

Buddha), dann fließt die Energie Buddhas durch das Scheitelchakra in uns hinein. Wir verwandeln uns in einen Buddha. Wenn wir das intensiv tun, können wir mit dieser Technik sogar zur Erleuchtung gelangen. Jedenfalls werden die Energien von Frieden, Glück und Liebe in uns entstehen.

Hilfreich ist es als Buddha den Wunsch zu entwickeln, allen Wesen auf dem Weg der Erleuchtung zu helfen. Deshalb sehen wir neben der Buddhafingur im Himmel links das Bild des Bodhisattvas Chenrezig. Und rechts ist das Bild unseres persönlichen spirituellen Meisters, der für uns der wichtigste Vermittler spiritueller Energie und spiritueller Wissens ist (tibetischer Guru-Yoga).

Wir nehmen also die Energien von Buddha, Chenrezig und unseres persönlichen spirituellen Lehrers auf und geben sie dann an alle unsere Mitmenschen weiter. So entsteht ein umfassender Energiefluss und wir gelangen in die Einheit mit allen Wesen. Wir fühlen uns mit allen unseren Freunden real verbunden, bewegen segnend eine Hand, senden allen Freunden Licht und denken: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir denken dieses Mantra so lange, bis wir real mit allen Wesen und der Welt um uns herum verbunden sind.

Wenn wir diese Grund-Meditation praktiziert haben, können wir die Meditation vertiefen. Wir visualisieren nacheinander alle Einzelheiten des Bildes und kommen so immer tiefer in die Erleuchtungsenergie. Insbesondere visualisieren wir das kostbare Juwel unter uns. Es stellt das Erdchakra dar. Es ist ein sehr starkes Glückschakra. Wenn wir es aktivieren, beginnt die Erdenergie in uns hinein zu fließen. Wenn wir dann noch die Landschaft um uns herum visualisieren, dann kommen wir in ein Einheitsbewusstsein. Wir werden eins mit der Natur. Wir lösen unser Ego auf und gelangen ins Nirvana (Leere, Einheit, Glückseligkeit).

Wichtig ist es, dass wir uns den Dalai Lama als erleuchtet vorstellen. Er ist für uns ein erleuchteter Buddha. Deshalb trägt er auf dem Bild auch einen Heiligenschein um den Kopf. Wenn wir so vorgehen, dann erwecken wir damit auch die Erleuchtungsenergie in uns. Es ist zwar umstritten, ob der Dalai Lama erleuchtet ist. Er selbst behauptet, dass er nur ein einfacher Mönch sei. Ich sehe darin aber eine übertriebene Bescheidenheit. In der Gegenwart des Dalai Lama habe ich deutlich seine Erleuchtungsenergie gespürt. Auch als ich auf

den Thangka meditiert habe, hat sich deutlich Erleuchtungsenergie übertragen.

Nach der Lehre des tibetischen Buddhismus ist der Dalai Lama ein erleuchtetes Wesen. Er ist eine Ausstrahlung des Bodhisattvas Chenrezig und ein Tulku, ein wiedergeborener erleuchteter Meister. Ich habe deshalb keinen Zweifel daran, dass der Dalai Lama erleuchtet ist und über die Fähigkeit der Allgegenwart verfügt. Er ist mit seinem Bewusstsein überall auf der Welt anwesend und kann allen Menschen spirituell helfen, die sich geistig mit ihm verbinden. Ich habe das selbst erfahren. Der Dalai Lama ist mir nach einer persönlichen Einweihung viele Jahre lang in Träumen erschienen und hat mir Belehrungen gegeben. Als Beweis für die Echtheit der Träume hat er mir Dinge mitgeteilt, die erst einige Tage später geschahen. Das ist eine wichtige Methode, um einen Menschen von der realen Anwesenheit eines Meisters zu überzeugen. Außerdem spürt man ohnehin die starke Energie des Meisters, wenn man aufwacht. Und man macht erkennbar spirituelle Fortschritte.

Spannend ist die Frage, ob und wo sich der Dalai Lama nach seinem Tod inkarnieren wird. Er selbst hat erklärt, dass er außerhalb von China wiedergeboren wird, damit seine Reinkarnation nicht von China politisch mißbraucht werden kann. Er kann sich auch vorstellen sich als Frau zu inkarnieren. Oder das System der Tulkus abzuschaffen und den nächsten Dalai Lama demokratisch wählen zu lassen. Wenn er sich reinkarniert, wird er aus seiner Sicht leicht zu finden sein. Man braucht nur innerhalb der tibetischen Gemeinden nach einem Kind zu suchen, das ein Jahr nach seinem Tod gezeugt wurde. Vielleicht gibt er uns in einem Testament auch weitere Hinweise. Oder er erscheint einem Anhänger im Traum und sagt ihm, wo er sich reinkarniert hat. Die meisten Menschen wünschen sich jedenfalls, dass er noch lange lebt. Und dann als neuer Dalai Lama weiter für eine Welt der Liebe, des Friedens und der Toleranz arbeitet.

Wikipedia: Wikipedia: Der Begriff Reinkarnation (lateinisch ‚Wiederverkörperung‘ oder ‚Wiederverkörperung‘) bezeichnet Vorstellungen der Art, dass eine (zumeist nur menschliche) Seele oder fortbestehende mentale Prozesse (so oft im Buddhismus verstanden) sich nach dem Tod erneut in anderen empfindenden Wesen manifestieren. Der Reinkarnationsglaube ist dogmatischer Bestandteil der Weltreligionen

Hinduismus und Buddhismus. In einige, aber keineswegs in alle Reinkarnationslehren ist auch die Karmalehre integriert.

Ein Tulku (Trülku) ist im Vajrayana-Buddhismus ein buddhistischer Meister, den man als bewusste, vom Vorgänger selbst bestimmte Wiedergeburt (Reinkarnation) eines früheren Meisters identifiziert hat. Dies ist im buddhistischen Rahmen logisch, wenn man annimmt, dass auch der Buddha den Ort seiner Geburt bewusst gewählt hat. Daraus ergibt sich im Vajrayana-Buddhismus, dass man besonders begabte Kinder als Wiedergeburt eines früheren Praktizierenden erkennt und im Sinne dieser sozialen Position ausbildet. Dazu haben sich insbesondere bei wichtigen Stellungen eine bestimmte Vorgangsweise, wie das Suchen von Kindern nach bestimmten Vorzeichen (manchmal durch einen testamentarischen Brief des Verstorbenen) und die Prüfung der in Frage kommenden Kandidaten durch Erkennen früherer persönlicher Gegenstände etc. eingebürgert. Kandidaten fallen ihrerseits dadurch auf, dass sie sich als Kinder selbst an ein früheres Leben erinnern und überraschende Details mitteilen; weiter zeigen sie besondere Fähigkeiten, wünschen die Klostersgelübde zu nehmen etc. In der Regel entscheidet ein hochgestellter Lama (oder mehrere Lamas) des betreffenden Klosters über die Anerkennung.

Tulkus müssen zwar in jedem Leben erneut in die Schule gehen und Kenntnisse erwerben, tun sich aber beim Erlernen geistiger Fähigkeiten sehr leicht oder besitzen sie bereits weitgehend von vornherein. Das tibetische Tulku-System besteht seit vielen Jahrhunderten, und so hat man heute unter den berühmtesten Tulkus beispielsweise den „14.“ Dalai Lama oder den „17.“ Karmapa. Insgesamt gibt es zirka 1000 Tulkus.

Der Dalai Lama gilt als Bestandteil einer Tulku-Linie. Die Linie des Dalai Lama begann mit bescheidenen Anfängen. 'Pema Dorje' (1391–1474), der Junge, der der erste in der Reihe werden sollte, wurde 1391 in einem Rinderstall in Shabtod, Tsang geboren. Seine Nomadeneltern hielten Schafe und Ziegen und lebten in Zelten. Als sein Vater 1398 starb, war seine Mutter nicht in der Lage, den jungen Ziegenhirten zu unterstützen, also vertraute sie ihn seinem Onkel an, einem Mönch in Narthang, einem großen Kadampa-Kloster in der Nähe von Shigatse, zur Ausbildung zum buddhistischen Mönch. Er studierte buddhistische Philosophie und nahm er den Namen Gendun Drup an. Bald als außergewöhnlich begabter Schüler anerkannt, unterrichtete ihn der Abt persönlich. 1415 lernte Gendun Drup Tsongkhapa kennen, den Gründer der

Gelugpa-Schule, und wurde sein Schüler; ihr Treffen war von entscheidender historischer und politischer Bedeutung, da er später als 1. Dalai Lama bekannt wurde. Als schließlich Tsongkhapas Nachfolger, der Panchen Lama Khedrup Je, starb, wurde Gendun Drup der Führer der Gelugpa. Es war vor allem Gendun Drups Energie und Fähigkeit geschuldet, dass Tsongkhapas neue Schule zu einer expandierenden Ordnung heranwuchs, die in der Lage war, mit anderen auf Augenhöhe zu konkurrieren. Nach dem Tod von Gendun Drup erklärte sich ein Junge namens Sangyey Pel als "Gendun Drup" und bat darum, nach Tashilhunpo "mit nach Hause gebracht" zu werden. Er sprach in mystischen Versen, zitierte klassische Texte aus heiterem Himmel und sagte, er sei Dromtönpa, eine frühere Inkarnation der Dalai Lamas. Als er Mönche aus Tashilhunpo sah, begrüßte er die Jünger des verstorbenen Gendun Drup namentlich. Die Gelugpa-Ältesten erkannten ihn als Gendun Drups Wiedergeburt. Er war damals 8 Jahre alt. Mit 12 Jahren wurde er als Gendun Drups Inkarnation inthronisiert und in Gendun Gyatso Palzangpo (1475–1542) umbenannt. Gendun Gyatsos Popularität wuchs, als er auf Pilgerreise ging. Er wurde in ganz Tibet bekannt. Er verbrachte seine Winter in Lhasa, schrieb Kommentare und unterrichtete Tausende von Mönchen und Laien. Der Dritte Dalai Lama, Sonam Gyatso (1543–1588), wurde in Tolung bei Lhasa geboren, wie sein Vorgänger vorhergesagt hatte. Er behauptete, er sei Gendun Gyatso und erinnerte sich an Ereignisse aus seinem früheren Leben. Ihm ist die erfolgreiche Bekehrung der Mongolei zum Buddhismus zu verdanken. Der Sechste Dalai Lama (1683–1706) wurde in der Nähe von Tawang geboren, heute in Indien, und 1697 inthronisiert. Nach 16 Jahren als Novizenmönch lehnte er die vollständige Ordination ab und gab die Mönchsroben und das Klosterleben auf und bevorzugte den Lebensstil eines Laien. Thubten Gyatso war der 13. Dalai Lama. 1878 wurde er als Reinkarnation des Dalai Lama anerkannt. Thubten Gyatso war ein intellektueller Reformator und geschickter Politiker. Er war verantwortlich für die Bekämpfung der britischen Expedition nach Tibet und die Wiederherstellung der Disziplin im klösterlichen Leben. Tenzin Gyatso (geboren 6. Juli 1935 in Taktser, Osttibet) ist der 14. Dalai Lama. Er ist buddhistischer Mönch und Linienhalter der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus. Er befürwortet die Rime-Bewegung. Ab seiner Inthronisierung war er wie viele seiner Vorgänger Oberhaupt der tibetischen Regierung und gilt als geistliches Oberhaupt der Tibeter. 2011 trat er von seinen politischen Ämtern zurück. 1989 wurde er mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Der 14. Dalai Lama setzte sich intensiv für den friedfertigen, konstruktiven und mitfühlenden Dialog der Menschen ein. Dazu führte er Vortragsreisen rund um den Globus und gab Schriften heraus, in denen die

differenzierten Vorstellungen der tibeto-buddhistischen Religion zu Fragen der Lebenspraxis, zur Natur des menschlichen Bewusstseins und weiteren existenziellen Fragen erläutert werden. Wegen seines regen Interesses an wissenschaftlichen Themen und der Zusammenarbeit mit dem nordamerikanischen Rechtsanwalt Adam Engle und dem chilenischen Neurobiologen und Philosophen Francisco Varela entstand 1990 das in den USA ansässige Mind and Life Institute. Der Dalai Lama ist nach eigener Aussage davon überzeugt, dass Wissenschaft und die buddhistischen Thesen absolut vereinbar sind.

Domradio: "Seit dem 17. Jahrhundert gilt der Dalai Lama den Tibetern als Wiedergeburt des Buddhas des Mitgefühls. Nach dem Tod des Dalai Lama suchen die Mönche des Landes nach einem Kind, in dem nach ihrer Überzeugung die Seele des Buddhas fortlebt. Der 14. Dalai Lama, mit bürgerlichem Namen Lhamo Thondup, wurde am 6. Juli 1935 im Nordosten Tibets als Sohn einer Bauernfamilie geboren. Doch zu einer Kindheit im eigentlichen Sinne kam es nicht. Schon 1937 wurde er als Reinkarnation des Dalai Lama erkannt. Mit viereinhalb Jahren wurde der kleine Junge mit dem Mönchsnamen Tenzin Gyatso als Dalai Lama inthronisiert und 1950, mit Erreichen der Volljährigkeit von 15 Jahren, zum Oberhaupt eines unabhängigen Tibet ausgerufen... Wo er als 15. Dalai Lama wiedergeboren werden wird, da hat sich der 14. grob festgelegt - denn es handelt sich qua Lehre um eine willentliche Weitergabe: außerhalb des besetzten Tibet, Chinas Zugriff und Manipulation entzogen."

99. Meditation für Ruhe, Liebe und inneren Frieden

Wir setzen oder legen uns hin, der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Beinen. Wir stoppen alle Gedanken und kommen langsam zur Ruhe.

1. Wir spannen die Muskeln des rechten Beines an und konzentrieren uns auf das rechte Bein. Wir entspannen das rechte Bein.
2. Wir spannen die Muskeln des rechten Armes an und konzentrieren uns auf den rechten Arm. Wir entspannen den rechten Arm.

3. Wir spannen die Muskeln des linken Beines an und konzentrieren uns auf das linke Bein. Wir entspannen das linke Bein.

4. Wir spannen die Muskeln des linken Armes an und konzentrieren uns auf den linken Arm. Wir entspannen den linke Arm. So aktivieren wir den linken und rechten Energiekanal.

5. Wir konzentrieren uns auf den Kopf, spannen die Muskeln des Kopfes an und zählen im Kopf die Zahlen von 1 bis 20. Genauso machen wir es mit dem Brustkorb, dem Bauch, dem Becken und den Füßen. So aktivieren wir den mittleren Energiekanal. Wir gewinnen innere Kraft. Wir entspannen.

6. Wir stellen uns unter unseren Füßen eine große Kugel aus Energie (einen blauen Energieball) vor. Wir denken im Energieball die Zahlen von 1 bis 20. So erden wir uns und erlangen inneren Frieden.

7. Wir stellen uns um uns herum eine große blauen Energiekugel vor. Wir denken in der Kugel die Zahlen von 1 bis 20. So bilden wir eine Schutzaura um uns herum.

8. Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen unseren Freunden Licht. Wir denken das Mantra: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben". So gelangen wir in die umfassende Liebe.

9. Wir verbinden uns mit unserem spirituellen Vorbild. Welches Vorbild inspiriert dich im Moment (Buddha, Jesus, Shiva, ein lebender Meister, eine Meisterin)? Konzentriere dich auf dein Vorbild, visualisiere dein Vorbild, fühle dich mit ihm verbunden, fühle dich eins mit ihm. Denke das Mantra: "Om spirituelles Vorbild. Om alle erleuchteten Meister. Om alle Buddhas und Bodhisattvas. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

10. Atme eine Minute in den Bauch hinein. Komme zur Ruhe. Entspanne dich. Gehe voller Frieden, Kraft und Liebe durch deinen Tag.



100. Die Fünf Buddhas-Meditation

Mit dieser Meditation kommen wir gut durch den Tag und wachsen spirituell ins Licht. Wir stellen uns jeden Tag fünf Fragen und entwickeln die fünf Eigenschaften Liebe, Weisheit, Kraft, Frieden und Glück. Wir legen oder setzen uns bequem hin. Der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen auf den Beinen oder im Schoß.

1. Visualisiere dich als weißen Buddha der Weisheit. Konzentriere dich auf deinen Kopf und denke: " Ich lebe in der Wahrheit. Ich gehe den Weg der Weisheit. Ich tue das was richtig ist."

2. Visualisiere dich als blauen Buddha der Kraft. Was ist heute dein Weg der Kraft? Was bringt dich in die Kraft? Denke: "Ich bin ein Sieger. Ich erreiche meine Ziele." Konzentriere dich auf die Kraft in deinem Bauch und denke so lange das Wort "Kraft", bis du die Kraft in dir spürst.

3. Visualisiere dich als grünen Buddha des inneren Friedens. Er kenne dich als eins mit der Natur. Du bist ein Teil der Natur. Füge dich in den Willen des Lebens ein. Welcher Gedanke bringt dich heute zum inneren Frieden? Denke diesen Gedanken als Mantra (Ich nehme die Dinge so an wie sie sind. Ich hafte an nichts an. Ich lebe im inneren Frieden).

4. Visualisiere dich als gelben Buddha des Glücks. Was bringt dich heute ins Glück? Was erweckt die Lebensfreude in dir? Tue etwas Schönes. Mache etwas

Kreatives. Iß etwas, höre schöne Musik, spricht mit positiven Menschen. Denke das Mantra: "Ich erlaube mir heute glücklich zu sein."

5. Visualisiere dich als den roten Buddha der Liebe. Wie kommst du heute in die Liebe? Was ist heute deine Tat der Liebe? Bewege segnend eine Hand und sende allen deinen Freunden Licht. Denke dabei das Mantra: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Denke das Wort "Liebe", bis du in der Liebe bist.

6. Stoppe eine Minute alle Gedanken. Komme zur Ruhe. Entspanne dich. Gehe positiv durch dein Leben.