

Wege in die Kraft deines Seins

**Die Entwicklung von Gleichmut – immer Jetzt:
Sei wahrhaftig > Sei achtsam und wissensklar >
Sei wie die Erde, das Wasser, das Feuer, der Wind, der Raum**

„Wir beginnen im nahenden Ende unseres Kurses „Wege in die Kraft deines Seins“ wieder „von vorne“  „Wir fangen immer wieder von vorne an – immer Jetzt“ 

1. Die Lehren des Buddhas *sutta* entstehen alle im Gesetz *dharma* von **Ursache und Wirkung, dem „Karmagesetz“**

Die **Entwicklung von Gleichmut**

beginnt mit der **Entwicklung der reinen Tugenden.**

Ananda: „Was, o Herr, ist **der Segen** (die Wirkung) **eines reinen Lebens** in Selbstlosigkeit, Herzensgüte und Weisheit?“ Buddha: „**Reuelosigkeit**, Ananda“ **Erkenne, immer Jetzt:** Gewissensnot stört den Herzensfrieden, ist wider den Gleichmut.

2. Der Buddha unterweist seinen Sohn Rahula, der gerade Novize wurde, in der grundlegenden **Tugend der Wahrhaftigkeit** und demonstriert die **Folgen von Unwahrhaftigkeit** mit Hilfe einer Wasserschale

Nach einer Fußwaschung läßt der Buddha einen Rest von Wasser in der Schale
"Siehst du wohl, Rahula, diesen geringen Rest von Wasser in der Schale?"

"Ja, o Herr!"

"Ebenso gering ist, Rahula, das Mönchstum derer, die sich nicht schämen, absichtlich zu lügen"

Der Buddha schüttet nun den Rest des Wassers aus:

"Siehst du wohl, Rahula, daß dieser Rest von Wasser weggeschüttet ist?"

"Ja, o Herr!"

"Ebenso weggeschüttet ist, Rahula, das Mönchstum derer, die sich nicht schämen, absichtlich zu lügen"

Der Buddha stülpt nun die Wasserschale um:

"Siehst du wohl, Rahulo, diese umgestülpte Schale?"

"Ja, o Herr!"

"Ebenso umgestülpt ist, Rahula, das Mönchstum derer, die sich nicht schämen, vorsätzlich zu lügen"

Der Buddha kehrt nun die Wasserschale wieder um:

"Siehst du wohl, Rahulo, daß diese Wasserschale hohl und leer ist?"

"Ja, o Herr!"

"Ebenso hohl und leer ist, Rahula, das Mönchstum derer, die sich vor bewußter Lüge nicht scheuen.

„Rahula, wenn man sich nicht schämt, vorsätzlich zu lügen, dann gibt es kein Übel, sage ich, das man nicht tun würde.....

Erkenne, immer Jetzt: Unwahrhaftigkeit und alle weiteren Übel
stören den Herzensfrieden, sind wider den Gleichmut

3. Nun gibt der Buddha Rahula ein Bild für die Praxis der **Achtsamkeit und Wissensklarheit zur Entwicklung „Unterscheidender Weisheit“**: „Welche karmisch heilsamen oder unheilsamen Folgen haben meine Gedanken, Worte, Handlungen?“:

„Was meinst du, Rahula: Wozu ist ein Spiegel da?“
„Zum Reflektieren, o Herr, um sich zu betrachten.“



Ebenso, Rahula, sollte ein Gedanke, eine Rede, eine körperliche Handlung, im Spiegel der Achtsamkeit und Wissensklarheit erst nach wiederholtem Reflektieren ausgeführt werden:

„Würden diese Gedanken, diese Worte, diese körperliche Handlung zu meinem eigenen Leid oder dem Leid anderer oder zu beider Leid führen, mit unangenehmen, unheilsamen Folgen? Wenn du so wiederholt reflektierst und erkennst, solltest du Gedanken, Worte, Handlungen, die unheilsame Folgen hätten, unterlassen.

„Würden diese Gedanken, diese Worte, diese körperliche Handlung zu meinem eigenen Glück oder dem Glück anderer oder zu beider Glück führen, mit angenehmen, heilsamen Folgen? Wenn du so wiederholt reflektierst und heilsame Folgen erkennst, solltest du solche Gedanken, Worte, Handlungen, ausführen.



„Ebenso, Rahula, solltest du so reflektieren, **während** du Gedanken, Worte, Handlungen ausführst, um sie gegebenenfalls einzustellen oder sie weiterzuführen.“



„Ebenso, Rahula, **nachdem** du Gedanken, Worte, Handlungen ausgeführt hast, solltest du im Rückblick die Folgen reflektieren.

Falls du unheilsame Folgen erkennen kannst, solltest du sie bekennen, enthüllen und aufdecken um dich zukünftig in Zurückhaltung zu üben.

Falls du heilsame Folgen erkennen solltest, dann kannst du verzückt und froh verweilen, um dich weiterhin Tag und Nacht in heilsamen Zuständen zu üben.“



Erkenne, immer Jetzt: Unheilsames stört den Herzensfrieden, ist wider den Gleichmut. Heilsames hat Herzensfrieden als Folge und entwickelt die Tugend des Gleichmuts.

4. Der Buddha durchschaut die Körperbezogenheit Rahulas:
„Rahula, jegliche Art von Körperlichkeit, ob grob oder subtil, sollte **gleichmütig**, achtsam und wissensklar, nach Überwindung von Zuneigung und Abneigung, mit angemessener Weisheit, in seiner wahren Natur erkannt werden: „Ein Körper ist da – dem Entstehen und Vergehen unterworfen, dem Leiden des Verfalls, der Krankheit, des Todes unterworfen – da ist kein Ich, kein Mein, kein Selbst“.

Erkenne selbst:

- Zuneigung und Abneigung führt zu Begehren > Anhaften bzw, zu Ablehnung > Widerstand und stören den Herzensfrieden, sind wider den Gleichmut.
- Identifiziert sein und Anhaften am Körper hat Angst vor Verlust, Verfall, Krankheit, Tod zur Folge, stört den Herzensfrieden, ist wider dem Gleichmut.
- Loslassen vom durch Unwissenheit bedingtem Anhaften ist der Weg in den unerschütterlichen Gleichmut des zeitlosen, todlosen, unbegrenzten Seins.

5. Rahula fragt nun, ob nur der Körper „Nicht-Selbst *anatta* ist“, worauf der Buddha antwortet: „Nicht nur das Körperliche, auch das an die Körperlichkeit gebundene Geistige, nämlich Gefühl *vedana*, Wahrnehmung *sanna*, die gestaltenden Kräfte *sankhara* und das damit entstehende Bewusstsein *vinnana* ist in seiner Natur nach vergänglich *anicca*, leidhaft *dukkha* und Nicht-Selbst *anatta*“

Nachdem Rahula, den Anweisungen des Buddha folgend, zunächst im Spiegel der Achtsamkeit und Wissensklarheit die Reflexion der materiellen Elemente der Körperlichkeit „Erde“, „Wasser“, „Feuer“, „Wind“, „Raum“ unternommen hatte, ausgerichtet auf das Entstehen des Gleichmuts nach Überwindung von Zuneigung und Abneigung hinsichtlich der Körperlichkeit durch das wahrheitsgemäße Erkennen, lehrt der Buddha den Weg zur Entwicklung des Gleichmuts hinsichtlich der Wahrnehmungs- und Reaktionsprozesse des körperlich-geistigen Sinnenbewusstseins.

„Rahula, entwickle ein Gelassensein wie die Erde. Denn wenn du gelassen sein kannst wie die Erde, werden Sinnenkontakte, die dich angenehm oder unangenehm berühren, nicht in deinen Geist eindringen und ihn erregen.“

Gleichwie man da, Rahula, auf die Erde Reines und Unreines wirft, wie Kot, Urin, Speichel, Eiter und Blut und die Erde davon nicht entsetzt und empört wird, angewidert ist oder sich gedemütigt fühlt, ebenso, Rahula, sollst du durch die Übung von Tugend, Konzentration und Weisheit einen Geist entwickeln, der gelassen ist, wie die Erde

„Rahula, sei in deiner Übung wie das Wasser.
Gleichwie man da, Rahula, im Wasser Reines und Unreines wäscht.....“

„Rahula, sei in deiner Übung wie das Feuer.
Gleichwie man da, Rahula, im Feuer Reines und Unreines verbrennt.....“

„Rahula, sei in deiner Übung wie der Wind.
Gleichwie da, Rahula, der Wind über Reines und Unreines streicht

„Rahula, sei in deiner Übung wie der Raum
Gleichwie da, Rahula, sich der Raum nirgendwo auf etwas stützt

.....sollst du durch die Übung von Tugend, Konzentration und Weisheit einen Geist entwickeln, der.....befreit ist von den Ursachen der Leidensentstehung um – aus der stillen Kraft des Seins die Freude und die Liebe zu leben und zu geben – immer Jetzt – wann sonst?

Viel Vertrauen, Hingabe und Zuversicht in die Praxis wünsche ich
Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber viele wurden auf der Erde geboren, weil sie gehört haben, dass es möglich ist

Mit einem herzlichem Gruß Charlie