

Zu mehr Klarheit, innere Ruhe und Lebensfreude

=====

Der Geist des alltäglichen Lebens ist der Weg.

Unsere Körperhaltung beim Sitzen und beim Gehen, beim Liegen und beim Stehen ist das achtsame Leben in der Ruhe des Geistes und der Seele.

Stille und Ruhe in sich finden, die uns gütig und mild, aktiv und spontan, einfach und dankbar machen; uns selbst gegenüber und allem, was lebt und existiert.

Höchste Weisheit:

Aufmerksamkeit , Achtsamkeit

Im Augenblick leben.

Wir wissen, daß wir heute morgen schon viele Augenblicke verpaßt, nicht richtig gelebt haben.

Wir sollten achten auf unseren Atem und auf unsere Schritte. Jeden Handgriff, jede gewohnheitsmäßig ausgeführte Bewegung bewußt wahrnehmen.

All die tausend kleinen Gewohnheiten des täglichen Lebens bewußt zu erfahren,

bewußt zu tun, bewußt zu erleben, ganz zu sein in jeder Handlung, in jeder Bewegung, mit Körper, Geist und Seele.

Der Geist ist unruhig durch uns selbst.

Ständige Gespräche, ständige Vorstellungen, ständige Gedanken, ständige Aus-einander-setzungen mit unseren Gefühlen, ständige Beurteilungen und Stellungnahmen. Und wenn wir uns innerlich leer fühlen, schalten wir den Fernseher an oder wir lesen in der Zeitung.

Eine Übung zur Beruhigung des Geistes in der Meditation ist das Beobachten des Atems.

Beobachten, wie der Atem in den Körper eindringt und wieder ausströmt.

Der Geist lernt mit dieser Übung, sich auf die Handlung, auf den Augenblick zu konzentrieren, darauf, was wir in diesem Moment wirklich tun.

Der Geist wird ruhig. Er schweift nicht mehr ab in die Vergangenheit und er geht nicht in der Zukunft spazieren. Er überschlägt nicht den Augenblick und er beurteilt nicht.

Dies bedeutet, den Geist zu beruhigen.

Die Konzentration auf eine Handlung, die Konzentration auf den Atem beruhigt den Geist.

Wenn ich gehe, dann gehe ich.

Wenn ich sitze, dann sitze ich.

Wenn ich esse, dann esse ich.

Wenn andere essen, wagen sie nicht zu essen.

Ihr Denken ist angefüllt mit unendlich vielen Überlegungen.

Ist der Geist beruhigt, handeln wir konzentriert.

Wir tun nichts anderes als das, was wir tun.

Wir sind eins mit der Handlung.

Die Kunst beispielsweise achtsam Geschirr zu spülen. Meistens finden wir diese Tätigkeiten als sehr langweilig.

Nichts erreichen zu wollen, im Hier und Jetzt leben, tun was der Augenblick verlangt.

Also das Geschirrspülen genießen lernen, als reinigende Handlung für den Geist.

Das Leben ist, den Weg zu gehen,

der im Augenblick vor uns liegt.

Was ist Leben ? Diese Frage kann nur im Alltag beantwortet werden - nicht endgültig

und für immer und ewig, sondern allmählich reifend an unseren persönlichen

Umständen, sich immer wandelnd durch neue Erfahrungen und Erkenntnisse.

Im Alter von 80 Jahren arbeitete ein alter chin.Zenmeister immer noch mit seinen

Schülern im Garten. Eines Tages beschlossen die Mönche, daß ihr Meister nun zu alt für die schwere

Gartenarbeit sei und versteckten seine Arbeitsgeräte. Der Meister weigerte sich an den folgenden

Tagen etwas zu essen. Deshalb gaben die Mönche dem Meister seine Gartengeräte wieder zurück.

Der Meister sprach: Ein Tag ohne Arbeit, ein Tag ohne Essen.

Zen bedeutet, in unserem Tagesablauf, bei unserer alltäglichen Arbeit zu üben und nicht nur auf einem Kissen zu sitzen.

Ein Zenmeister wurde gefragt, warum er nach Amerika gekommen sei. Er antwortete: Ich bin gekommen, um den Leuten das Lachen zu lehren.

Wenn wir also einem Zenlehrer begegnen, der kein Humor hat, sollten wir mißtrauisch sein.

Wir lernen, wegzulassen. Aller Ballast wird nach und nach abgeworfen.

Wir lernen zu sehen, was zum Wesen der Dinge gehört und was überflüssig ist.

Die Fülle und Leere entdecken wir in der Einfachheit. Der Weg zur Einfachheit ohne Langeweile ist mühsam und muß Schritt für Schritt gegangen werden.

Der Sinn der Existenz wird im täglichen Leben entdeckt.

Wenn unsere ganz gewöhnlichen Beschäftigungen auf natürliche Art und Weise in Harmonie mit uns sind, dann ist es nicht verwunderlich, wenn eine Tasse Tee trinken uns zur tiefen Weisheit führen kann.

Geist des Teeweges: Harmonie, Achtung, Reinheit und Stille. Wir geniessen nicht nur Tee und Keks, sondern den ganzen Raum,

die Atmosphäre. Die Einfachheit des Ablaufes bei der Teezeremonie ist bemerkenswert.

Jede Handlung wird sehr langsam und bewußt in der Stille des Raumes vollzogen.

Ausschnitte vom Herz-Sutra:

Bodhisattva Avalokiteshvara, tief im Strom der vollkommenen Weisheit durchleuchtet die fünf Kandhas und findet sie gleichermaßen leer. Dies durchdringend überwindet er alles Leiden. Form ist Leere, Leere ist nicht verschieden von Form...

Alle dharmas sind durch Leere gekennzeichnet...

Daher gibt es in der Leere weder Form, noch Empfindung, noch Wahrnehmung, noch Formen des Geistes, noch Bewußtsein; kein Auge,

kein Ohr, keine Zunge, keine Nase, kein Körper, kein Geist, keine Form, kein Klang, kein Geruch, kein Geschmack, keine Berührung,

keine Wahrnehmung des Geistes,

kein Bereich der Elemente, keine Geburt,

kein Tod, kein Erlangen...

Befreien die Bodhisattvas...sich selbst für immer von Täuschung und verwirklichen Nirvana.

Alle Buddhas der drei Zeiten erreichen durch diese vollkommene Weisheit vollständige Erleuchtung.

Wirklichkeit über Nirvana: Wie sehr Du auch danach suchst, Du kannst nur sehr kurz darin bleiben...Viele spirituelle Lehrer erzählen nicht, wie trocken und geschmacklos die

Buddhawelt eigentlich ist. Sie ermutigen einen nur, erleuchtet zu werden, in die Buddhawelt oder in den Himmel zu gehen. Jeder muß nach seiner Erleuchtungserfahrung wieder loslassen. Sie hat keinerlei Wert, wenn man nicht wieder zurückgeht in die menschl. Welt.

Ausschnitt aus Buddhas Lehrrede M22 sinngemäß:

Als Floß ihr Mönche, will ich euch die Lehre weisen, zum Entrinnen tauglich nicht zum Festhalten.

Zum Überqueren eines ungeheuren Wassers, zum Entrinnen vom diesseitigen Ufer, was voller Gefahren und Schrecken ist,

um das jenseitige Ufer zu erreichen, was sicher und frei von Schrecken ist.

Ein Mann baute sich ein Floß und gelangte damit hinüber. Wenn der Mann nun das Floß behalten würde und überall herumtragen würde,

dann würde er das Floß falsch behandeln.

Richtig ist, wenn der Mann das Floß

ans Ufer legt und hingeht wohin er will.