

Lama Zopa Rinpoche

Wie Glück geht



ARYATARA
PUBLIKATION



Lama Zopa Rinpoche

Wie Glück geht

»Im Augenblick sind wir in einer so glücklichen und so günstigen Situation.

Egal, was wir lernen, alles, was wir lernen, ist nicht nur für uns, nicht nur für unser eigenes Glück, sondern für alle Menschen, für alle Insekten, für alle, damit wir ihnen Glück bringen, um für ihr Glück zu sorgen.

Wenn du das Leben leicht und glücklich machen möchtest, denk daran, dass alles, was du lernst, dazu da ist, anderen zu helfen, ihnen etwas beizubringen, nicht bloß Menschen, sondern auch den Tieren. Das gibt dir große unglaubliche Freude. So wirst du glücklich.«

– Lama Zopa Rinpoche –

Wie Glück geht



Kyabje Lama Zopa Rinpoche
Vortrag vom November 2018, München.

Übersetzung aus dem Englischen:
Anke Palden und Adelheid Beck
2018/2019

1. Auflage 2021

Publiziert von Aryatara Publikation – www.aryatara.de

© Aryatara Institut, München

Umschlaggestaltung & Satz:
Alex Volk

Wie alle unsere Publikationen, ist auch dieses Buch *kostenlos* erhältlich und darf nicht weiterverkauft werden. Das eBook ist gratis als Download auf unserer Webseite erhältlich.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form, mechanisch oder elektronisch einschließlich Vervielfältigung durch Fotokopie, Reproduktion oder durch ein anderes Verfahren, wie Datenspeicherung oder Datenabfrage oder andere Technologien, die jetzt oder in Zukunft entwickelt werden, ohne schriftliche Zustimmung des Aryatara Institutes vervielfältigt oder verwendet werden.



Herzlichen Dank an Kyabje Lama Zopa Rinpoche, der für die Kinder und Jugendlichen der »Buddhismus für Kinder und Teens Gruppe« des Aryatara Instituts ein exklusives Teaching darbrachte, als er 2018 München besuchte. Der erste Teil dieses Buches beinhaltet diese Belehrung und die übertragenen Gebete und Mantras.

Herzlichen Dank an Ehrwürdigen Fedor Stracke für die Initiation, dieses Buch entstehen zu lassen, die Meditationsbeiträge und für die Koordination. Großen Dank an Adelheid Beck und Anke Palden für die Übersetzung von Lama Zopa Rinpoches Vortrag aus dem Englischen ins Deutsche und Korrekturlesen im Jahr 2019 und 2020. Herzlichen Dank an Yangzom, Sophie, Madouri, Amélie, Clara und Lucie für die wundervollen Zeichnungen, die ihr für dieses Buch angefertigt habt. Und herzlichen Dank an Amanda-Zhihui Boer für die schönen Ameisen und Bildbeiträge. Vielen Dank auch Annett El Khatib, Lissy Rivero und Sabine Kehl für die eigenen und recherchierten Beiträge und deren Übersetzungen. Vielen Dank an Ehrw. Robert Schwabe für die gründlichen Korrekturlesungen und Ideen für die Gestaltung. Danke an Sophie Kaiser für die zahllosen Hinweise zur Gestaltung, sowie Danke an Alex Volk für Satz, Illustrationen und Umschlagsgestaltung.



Inhaltsverzeichnis

Wie Glück geht	7
Meditation auf Mitgefühl	11
Kinder können ihre Eltern erziehen	15
Mantra von Buddha Shakyamuni	17
Die vier unermesslichen Gedanken	21
Lung	25
Tara-Mantra	25
Medizinbuddha-Mantra	27
Mantra von Buddha Maitreya	29
Herz-Mantra	29
Nahes Herz-Mantra	29
Mantra der Befreiung aus Samsara	29
Wunscherfüllendes-Juwel-Mantra	31
Mantra des erhabenen makellosen Strahls völlig reinen Lichts	32
Widmungen	32
Appell an die Eltern	37
Lama Zopa Rinpoche in München	38
Die vier unermesslichen Gedanken	40
Die Güte der Eltern	45
Emotionale Intelligenz	53
Stärkung des Selbstvertrauens	57
Umgang mit Kritik	59
Schutz vor Energieverlust durch andere	61
Inneres Glück und eine starke Persönlichkeit	63
Großzügigkeit	65
Großzügigkeit Dharma zu lehren	67
Positive Geduld	69
Geduld	71
Die Nachteile von Ärger	73
Ärger – der wahre Schuldige	77
Alternatives urbanes Dharma Vokabular	79
Dharma für Tiere	81
Buddhanatur	85
Buddha Shakyamuni	89
Dalai Lama	93
Humor	97
Altruismus & Bodhicitta	99
Fleisch essen	101
Wir, Andere und unsere Erde	103



Wie Glück geht

Vielen Dank. Ich bin euer Bruder, ihr seid alle meine Geschwister. Dies hier ist wie ein Treffen zwischen Brüdern und Schwestern, okay?

Im Augenblick sind wir in einer so glücklichen und so günstigen Situation. Wir haben so viel Glück. Ihr auch! Denn ihr bekommt eine Bildung, mit der ihr anderen helfen könnt, mit der ihr der Welt helfen könnt, jedem Insekt, allen Menschen. Ihr bekommt eine Bildung, um allen zu helfen und um allen Freude zu bringen. Also, aus dem Grund brauchen wir diese Schulung. Und deshalb möchte ich mich bei euch bedanken, dass ihr dies tut und diese Unterweisung annehmt. Okay?

Egal, was wir lernen, alles, was wir lernen, ist nicht nur für uns, nicht nur für unser eigenes Glück, sondern für alle Menschen, für alle Insekten, für alle, damit wir ihnen Glück bringen, um für ihr Glück zu sorgen. Deshalb vergesst nicht, dass die Ausbildung in der Schule und eine gute Lebensführung, gutes Verhalten, aufrechtes Verhalten, also alles, was uns die Eltern beibringen, oder was wir in der Schule lernen, dass wir all diese Dinge lernen, um andere glücklich zu machen, um allen Frieden und Freude zu bringen, allen, jedem Lebewesen.

Ihr habt also eine riiiiiiiiiesige Verantwortung übernommen, wisst ihr? Ihr habt eine riesige Verantwortung, nämlich für das Glück aller Lebewesen zu sorgen. Vergesst das nicht, okay? Das sollte euch immer bewusst sein, und ihr Eltern solltet eure Kinder ab und zu daran erinnern, oder jeden Tag, wie auch immer, erinnert eure Kinder an den Sinn dieser Schulung.

Es gibt Kinder, nicht alle, die diesen Sinn nicht sehen. Diese Kinder werden manchmal lebensmüde oder so: Es ist zu viel für sie, weil sie keinen Sinn im Leben sehen. Und das ist ein riesiges Problem, ein riesengroßes Problem. Wenn du das Leben leicht und glücklich machen möchtest, denk daran, dass alles, was du lernst, dazu da ist, anderen zu helfen, ihnen etwas beizubringen, nicht bloß Menschen, sondern auch den Tieren, wie ich schon gesagt habe.

Das gibt dir große unglaubliche Freude. So wirst du glücklich.



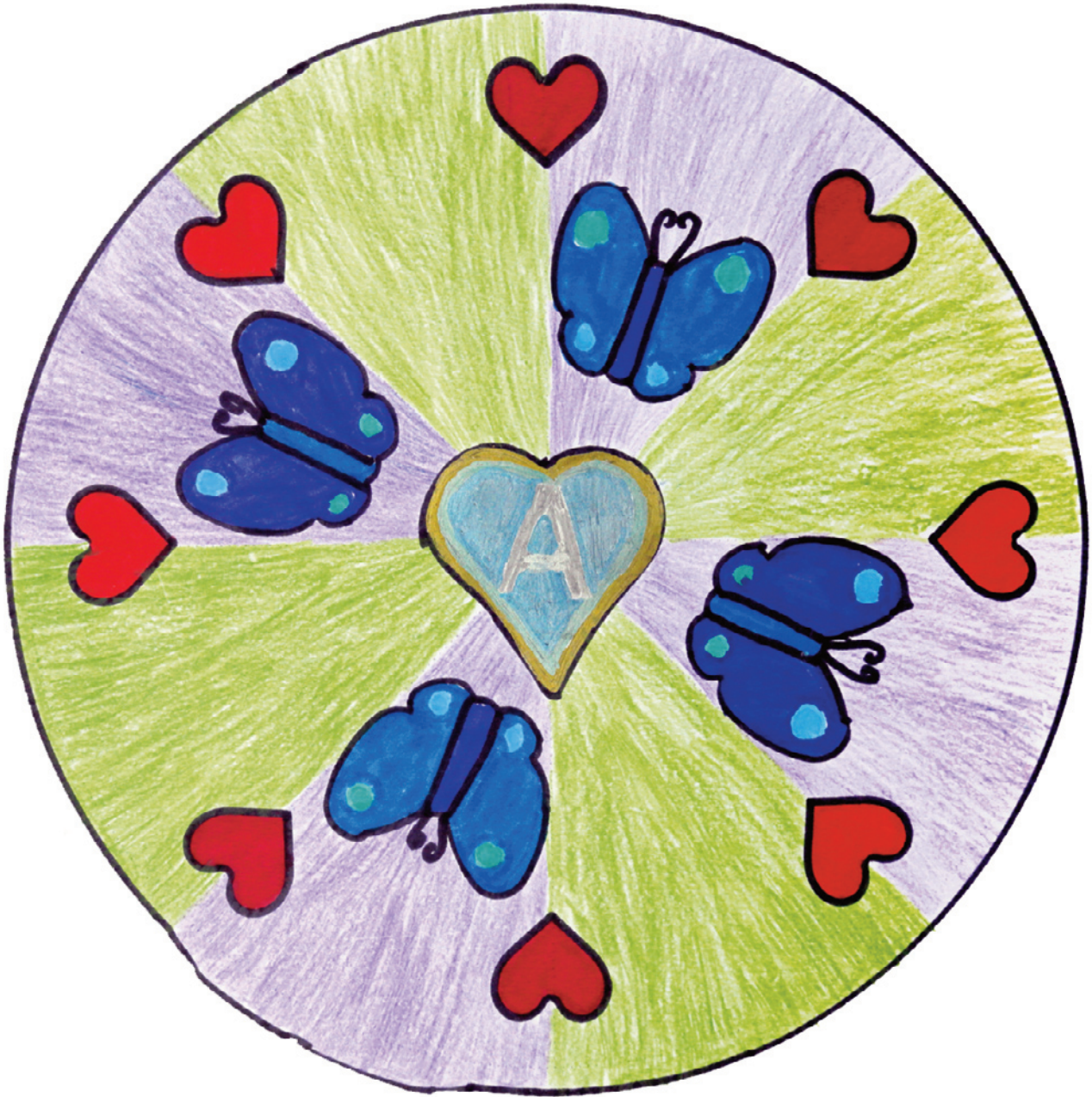
Also, ich habe nicht viel zu sagen. Für euch Eltern ist es so wichtig, dass ihr die Kinder jeden Tag oder von Zeit zu Zeit immer wieder an den Sinn des Lernens erinnert. Auf diese Weise wird der Geist geschult und er entwickelt sich in einer positiven Weise. Ansonsten gibt es nur Leiden.

Aber wenn der Geist geschult wird, positiv zu denken, empfindest du das Leben positiv, das ist so wichtig. Damit der Geist also glücklich und positiv wird, sind die Eltern so wichtig. Die Eltern haben eine große Verantwortung.

Ich habe nachgefragt und gehört, dass Eltern eine große Verantwortung tragen. Ihr Kinder verbringt viel Zeit in der Schule, aber sehr viel Zeit verbringt ihr mit euren Eltern. Deshalb tragen die Eltern sehr viel Verantwortung für das Leben ihrer Kinder.

Das Ziel ist es also, das Leben glücklich zu machen, mehr und mehr Glück und Zufriedenheit zu entwickeln.





Meditation auf Mitgefühl

Also das ist etwas, was die Eltern nicht vergessen dürfen. Auch wenn sich die Eltern mit euch, ihren Kindern im buddhistischen Zentrum treffen, um zu meditieren. Meditation ist die beste Psychologie oder der beste gesunde Geist, versteht ihr? Und mit einem gesunden Geist wird auch der Körper gesund.

Wenn man anderen schadet, schadet man sich selbst.

Wenn man anderen nutzt, nutzt man sich selbst.

Andere glücklich zu machen, macht einen selbst glücklich.

Ihr solltet, wenn das Treffen beginnt, meditieren, meditieren, und danach oder davor könnt ihr euch Folgendes vor Augen führen: Anderen zu schaden, nicht nur Menschen, auch Insekten, sogar Ameisen, schadet auch euch selbst.

Wenn ihr anderen schadet, dann schadet ihr euch selbst. Andere glücklich zu machen, macht euch glücklich. Das müsst ihr, das solltet ihr wirklich jeden Tag wiederholen. Und besonders, wenn sich eure Gruppe trifft, solltet ihr das tun. Wiederholt euch das, wie ich schon gesagt habe.

Was dem Leben einen Sinn gibt, es nützlich macht und das meiste Glück bringt, das kommt vom Herzen, wenn du von Herzen liebst und Mitgefühl für alle hast. Für alle.

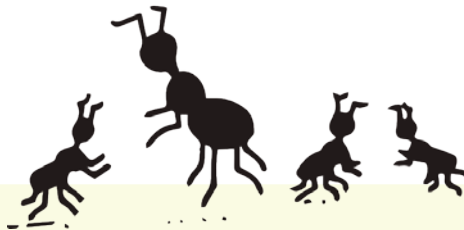
Für alle Menschen, reiche und arme, nicht nur für Arme und Kranke, nein, auch für die, die nicht krank sind und für die, die krank sind. Für die, die arm sind und für die, die reich sind. Für alle, auch für die Insekten. Das ist das Beste. Also Liebe und Mitgefühl für alle. Allen Lebewesen Glück bringen. Oh, das ist es, das ist das Wichtigste im Leben!





Das, was ich gerade gesagt habe, ist etwas, das ihr aufschreiben und verteilen solltet, wenn eure Gruppe sich trifft. Das könnt ihr zu Hause machen, mit den Eltern. Aber insbesondere, wenn sich alle zusammen treffen, besprecht, was ich gesagt habe, wie eine Meditation. Das ist die beste Psychologie. Um einen gesunden Geist zu bekommen, solltet ihr dies alles wiederholen, was ich gesagt habe. Das ist die beste Meditation. Dadurch wird es gefestigt und in das Gehirn eingeprägt und bleibt auf diese Weise im Herzen präsent.

Besprecht das in eurer Gruppe. Und die Eltern sollten dies jeden Tag zu Hause ansprechen, das ist sehr wichtig. Auf diese Weise werden die Kinder, je mehr sie damit im Leben heranwachsen, positiver und mitfühlender gegenüber allen, nicht nur gegenüber Menschen, sondern auch Insekten gegenüber.



Karma

Karma sind die guten oder schlechten Taten, die wir in unserem Leben begehen. Sie hinterlassen gute oder schlechte Eindrücke in unserem Bewusstsein (positives oder negatives Karma). Diese Eindrücke sind wie Samen, die heranwachsen und in unseren folgenden Leben gute oder schlechte Früchte tragen: gutes Karma hat Glück zur Folge, negatives Karma hat Leid zur Folge.

Mein Mandala LUCIE



Kinder können ihre Eltern erziehen

Es gibt eine Schule in Amerika, Pam's Compassion School, dort bringen sie den Kindern bei, dass sie Insekten nichts tun dürfen und ähnliche Dinge. Und dann, wenn die Kinder zu Hause sind, können die Eltern keine Fliegen mehr töten, mit dieser Klatsche, *tschak*, zum Fliegen erschlagen.

Sie tun es nicht, weil die Kinder das nicht mögen, vielleicht weinen sie und das mögen die Eltern nicht. Also töten die Eltern nicht, solange das Kind zu Hause ist.

Es gibt viele solcher Geschichten, die sehr gut sind. Zumindest während der Zeit, zu der das Kind zu Hause ist, hören sie mit dem Töten auf, und das schützt sie vor schlechtem Karma. Wenn sie aufhören, anderen zu schaden, schaffen sie weniger negatives Karma.

Das erzähle ich allen. Yeah! Wenn das Kind lernt und seinen Geist entwickelt, einen positiven Geist entwickelt, ohne Böswilligkeit, anderen nicht schadet, sondern ihnen Glück bringt, dann wirkt sich das auf die Familie zu Hause aus.

Auch wenn die Eltern nicht in diese Schule gehen, lernen sie von ihrem Kind. Okay, okay, das war's. Das ist das Wesentliche. Das ist so wichtig, so wichtig, so wichtig. Denn ansonsten erfahren sie nur Leid, ein Leben voller Leid.



Rinpoche

Rinpoche ist ein tibetischer Ehrentitel für jemanden, der besondere Weisheit erlangt hat. Er bedeutet wörtlich übersetzt ›Kostbarer‹.



Lung

Lung, ist die mündliche Übertragung eines Textes, Mantras oder einer Praxis durch eine bevollmächtigte Person. Lama Zopa Rinpoche betont, dass Lungs in einer ununterbrochenen Überlieferungslinie von Buddha bzw. Lama Tsongkhapa kommen, was diesen Segen verleiht. Außerdem bemerkt er, dass er glaubt, dass unsere Übungen (also z.B. das Rezitieren der Mantras) mehr Kraft haben, nachdem wir einen Lung empfangen haben - besonders wenn wir bei der Übertragung nicht abgelenkt waren und alles gut hören konnten! Es ist wichtig zu wissen, welche Lungs man bekommen hat, damit man selbst in der Lage sein wird, sie an andere weiter zu geben.

Mantra

Mantra bezeichnet eine heilige Silbe, ein heiliges Wort oder einen heiligen Vers. Ein Mantra hat eine sehr starke reinigende Wirkung auf die negativen Eindrücke im Bewusstsein (negatives Karma) und ist durch bloßes aussprechen oder anschauen wirksam. Mantras haben diese Kraft, weil sie von Buddhas mit Wunschgebeten versehen wurden. Ihre Wirkung wird durch häufiges Rezitieren verstärkt.

Mantra von Buddha Shakyamuni

Okay. Dann wäre es gut, wenn ein paar Bilder von Guru Buddha Shakyamuni oder von Tara oder irgendeinem anderen Buddha da wären, sodass alle Kinder sie sehen können. Liebevoller, sehr freundliche Bilder, mit einem sehr liebevollen schönen Lächeln, sodass sie einen positiven und fröhlichen Eindruck im Geist hinterlassen. Dann seht ihr, dass sie große Liebe und viel Mitgefühl für euch zeigen, für alle Lebewesen, für andere Lebewesen.

Aber natürlich auch für euch zeigen sie große Liebe und großes Mitgefühl, oh-oh. Und dann senden sie euch so viel Liebe, weiße Lichtstrahlen. Sie senden sie allen anderen Lebewesen, die leiden, auch euch. Und so wie man in einem vollkommen dunklen Raum die Finsternis mit dem Licht vertreibt, so verschwinden auch alle schwierigen Gedanken, ungesunde Gedanken, Verdunkelungen, Krankheiten.

Alles ist weg, alle Probleme sind weg.

So solltet ihr euch das vorstellen, so wie die Dunkelheit im Haus verschwindet, sobald man das Licht anmacht, so fühlt ihr Freude und Frieden, wenn ihr das Mantra rezitiert und auf diese Weise meditiert. Ich werde euch jetzt das *Lung* für die Mantras geben.

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA

ॐ॥ ༄ྲྀལྷྲ། ཨོཾ་མུ་ནེ་མུ་ནེ་མ་དུ་མུ་ན་ཡེ་སྒྲུ་དུ་ །།





**LA MA TÖN PA CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG
DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ PÄL GYÄL WA SHA KYA THUB PA LA
CHHAG TSHÄL LO – CHHO DO KYAB SU CHI O**

Vor dem Guru, dem Begründer, Bhagavan, Tathagata, Arhat, vollständig erleuchteten Buddha, glorreichen Eroberer, Shakyamuni, verneige ich mich.

Dann könnt ihr langsam, ganz langsam mit dem Mantra anfangen.

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA

Rezitiere das Mantra 3x, 7x, 21x, oder so oft wie du möchtest.

Die Buddhas senden Licht.

Das Licht ist voller Güte und Mitgefühl.

Es reinigt mich von allen dunklen Gedanken und Emotionen☸

Es füllt mich mit den guten unendlichen Eigenschaften aller Buddhas: Grosses Mitgefühl und Liebe, Weisheit und Kraft.

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA

MUNE MUNE – nicht: MUNI MUNI – MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA.

Der Buddha löst sich in Licht auf und geht durch meine Stirn in mich ein.

Das Licht des Buddha segnet mich und ich bekomme seine Qualitäten:

Mitgefühl, Weisheit, Geduld, Zufriedenheit, liebevolle Güte

und erlange das allwissende Bewusstsein.



Die vier unermesslichen Gedanken

Gut! Dann fangt langsam, ganz langsam hiermit an:

»Mögen alle Wesen frei sein von einer unterscheidenden Einstellung, mögen sie in Gleichmut verweilen, der frei ist von unterscheidenden Gedanken, Ärger und Anhaftung, die die Lebewesen einteilen in fern und näher.«

Das ist etwas, was man den Kindern als tägliche Übung beibringen sollte, ganz langsam, allmählich, die vier unermesslichen Gedanken. Es gibt die kurze und die lange Version.

Dann danach:

»Mögen alle Wesen glücklich sein, mögen sie alles Glück haben, alles Glück.«

Das bedeutet, dass die Erleuchtung mit eingeschlossen ist.

Ihr könnt auch sagen:

»Alles Glück, einschließlich der Erleuchtung.«

Es ist gut, wenn ihr das so sagt, auch wenn das für euch Kinder anfangs nur Worte sind, ist es sehr gut, diese Worte zu lernen. Das hinterlässt positive Eindrücke im Bewusstsein, und nach und nach werdet ihr diese Worte verstehen.

Wenn man in der Kindheit die Worte lernt, hinterlässt das positive Eindrücke im Bewusstsein. Das sollten die Eltern wissen.

Ihr könnt das auf Deutsch singen. Ihr könnt ein schönes Lied daraus machen. Ihr könnt dazu Gitarre spielen: Jemand, der schön Gitarre oder Geige spielen kann, kann dazu mit dem Instrument begleiten, sodass es schön klingt.

Dann:

»Mögen alle Wesen frei sein von allen Leiden.«

Das ist kurz.

Dann danach:

»Möge kein Wesen je von Glück getrennt sein, vorübergehendes und letztendliches Glück, mögen sie niemals getrennt sein von vorübergehendem und letztentlichem Glück.«

Wiederholt jetzt einfach nur die Worte, später werdet ihr sie nach und nach verstehen. Ihr solltet nicht denken:

»Oh, Kinder können das noch nicht verstehen.«

Es dauert eine Weile, bis ihr Kinder die Worte gelernt habt. Aber selbst nur die Worte sprechen zu können, ist so gut, so gut für euer Leben. Das ist sehr gut. Jedes Mal, wenn ihr es sagt, ist das sooo gut. Später könnt ihr es länger machen.

Ich sage es jetzt nur für den ersten Gedanken:

Wie wunderbar wäre es, wenn alle Wesen stets in Gleichmut verweilten, frei von unterscheidenden Gedanken.

Mögen sie in Gleichmut verweilen.

Ich will dafür sorgen, dass sie in Gleichmut verweilen.

Dann den Buddha bitten:

»Bitte segne mich, dass ich imstande bin, dies zu tun.«

Ihr könnt dabei visualisieren, dass Buddha euch Licht sendet, das, wenn ihr es empfangt, Hindernisse beseitigt und Verwirklichungen entstehen lässt. Macht das mit jedem (der vier unermesslichen Gedanken) auf diese Weise.

Ich werde das jetzt nicht im Einzelnen durchgehen, das könnt ihr Eltern machen. Ich mache das jetzt nicht. Aber bringt den Kindern erst die kurze Version bei, später die ausführliche Version der vier unermesslichen Gedanken.

Das Erste ist *tang nyom tseme*, unermesslicher Gleichmut. *Monpa tseme*, der unermessliche Wunsch für Gleichmut. Das Nächste ist das unermessliche Gebet. Das Dritte ist dann *lhagsam tseme*, die unermessliche besondere Haltung.

Dann als letztes kommt das unermessliche Gebet *tsondu tseme*: »Bitte, Guru Buddha, segne mich, damit ich imstande bin, dies zu tun.« Es wäre gut, wenn ihr Eltern, dies noch einmal sortiert und mit den Kindern durchgeht.

Es gibt also vier Punkte für jeden der vier unermesslichen Gedanken. Der letzte ist das unermessliche Gebet. Der erste ist *dunpa tseme*, der unermessliche Wunsch. Also dieser, ich habe den Namen dafür vergessen, auf Tibetisch heißt er *monlam tseme*. Und der letzte ist *lhagsam tseme*, das ist sicher. Dann *monpa tseme*, also, dann habt ihr alle und könnt die Punkte schrittweise entwickeln.

Im Anhang finden sich die ›vier unermesslichen Gedanken‹ in sortierter Reihenfolge.



Leerheit

Leerheit bedeutet, dass alle Dinge und Lebewesen nicht so existieren, wie sie Dir erscheinen. Nämlich, dass sie nicht so fest und selbständig existieren, wie Du denkst. Es gibt sie nämlich nur, weil es auch Dinge gibt, aus denen sie entstanden sind. Einen Baum gibt es nur, weil es auch einen Samen gibt von einem anderen Baum und dann braucht es auch den Boden, die Sonne, den Regen, Regenwürmer, Dünger. Und dazu kommt noch, dass der Baum aus vielen Teilen besteht wie Wurzeln, Stamm, Blätter und so weiter.

Gleichmut

Gleichmut bedeutet, dass eine Person vollkommen frei ist von Anhaftung an Freunde und Verwandte sowie Ärger und Hass gegen Feinde. Sie hat also weder Anhaftung noch Ärger, egal was auch passiert. Es bedeutet aber nicht, dass einem alle Anderen gleichgültig sind. Gleichmut wirkt Anhaftung und Ärger entgegen und ist der erste Schritt um Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen zu entwickeln.



Lung

Tara-Mantra

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA.

ॐ ཨཱཱ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་ཏཱ་རེ་སྐྱ་ཏཱ་ །།



Tara

Tara ist ein Buddha in weiblicher Erscheinungsform. Sie verkörpert das Mitgefühl aller Buddhas und wird auch als ein Buddha der Tatkraft angesehen. Sie erscheint als grüne Tara, weiße Tara oder auch in den 21 Formen, die jede eine andere Tatkraft symbolisieren.

Bodhicitta

Bodhicitta ist das Streben, Erleuchtung zu erlangen, um allen Lebewesen helfen zu können, damit sie ebenfalls fähig werden, Erleuchtung zu erreichen.



Medizinbuddha-Mantra

Gut, ich gebe nur das *Lung*, nur um die Kinder zu reinigen und den Samen zur Erleuchtung zu pflanzen. Etwas später können die Kinder dann das Medizin-Buddha-Mantra lernen.

**TADYATHA OM BEKANZE BEKANZE MAHA
BEKANZE RADZA SAMUDGATE SVAHA**

༄། ཏཱ་ཐཱ་ ཨོྃ་རྣམ་པུན་པུན་མ་དུ་རྣམ་པུན་རྣམ་པུན་སྐྱེ་བུ་ལྷན་ཏེ་སྐྱེ་བུ་ ॥

(lacht) Da habe ich wohl ein BEKANZAY ausgelassen. In einigen Texten, zum Beispiel bei Rinjung Gyatsa oder in einem anderen Text, heißt es:

TADYATHA OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE RADZA SAMUDGATE SOHA

Aber in vielen Texten, wie bei Kachen Yeshe Gyaltshe, heißt es:

TADYATHA OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE BEKANZE RADZA SAMUDGATE SOHA

Also ich denke, dass es auch bei dem Mantra für Buddha Shakyamuni so ist. Einmal habe ich Folgendes gehört:

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHAMUNEYE SVAHA,

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHAMUNEYE SHAKYAMUNIYE SVAHA

Da ist ein zusätzliches MUNE. Das habe ich gehört. Ich habe das auch einmal in einem Text gesehen. Es ist also die Frage, ob man ein Mantra ausführlich oder abgekürzt rezitiert. Das ist bei diesen Mantras möglich.

Medizinbuddha

Der Medizinbuddha ist die Erscheinungsform des Buddha als Buddha der Heilung. Dar- gestellt wird der Medizinbuddha in dunkelblauer Farbe.





Weitere Mantras

Mantra von Buddha Maitreya

*NAMO RATNA TRAYAYA / NAMO BHAGAVATE SHAKYAMUNIYE
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA / TADYATHA / OM
AJITE AJITE / APARAJITE / AJITAN CHAYA HARA HARA MAITRI /
AVALOKITE / KARA KARA / MAHA SAMAYA SIDDHI / BHARA BHARA /
MAHA BODHI MANDA VIJA / SMARA SMARA / ATMAKAM SAMAYA /
BODHI BODHI MAHA BODHI SVAHA*

Herz-Mantra

OM MOHI MOHI MAHA MOHI SVAHA

Nahes Herz-Mantra

OM MUNI MUNI SMARA SVAHA

Mantra der Befreiung aus Samsara

*NAMO BUDDHĀYA / NAMO DHARMĀYA / NAMAH SANGHĀYA / ADANTI
DHĀRAṆĪ / TADYATHĀ ĀKASHANI BABĪNI / SARVA DHARMĀNI BANI /
ISHAMĀDA / PIPASHANA / BIMALA SUPARI / DHARMANI KHANA /
BARARUNI CHAYA TAMALE / CHALE / HULU HULU / SHIBITE /
MANTRA MANTRA / MANTRAH SVĀHĀ*

Dies ist das Mantra der Befreiung aus Samsara. Auch wenn man es nur einmal rezitiert oder nur einmal hört, dann geht das eigene Leben immer in Richtung Erleuchtung. Das ist wirklich unglaublich.

Buddha Maitreya

Buddha Maitreya ist der Buddha, der als nächster erscheinen wird. Er ist der 5. von 1.000 Buddhas dieses Äons. Man macht Wunschgebete, um in einem zukünftigen Leben auf ihn zu treffen und Belehrungen von ihm zu erhalten.



Anhaftung

Anhaftung bedeutet, dass man Dinge, Personen oder Tätigkeiten unbedingt haben bzw. machen will und nicht so einfach davon loslassen kann. Anhaftung entsteht, weil man die Dinge, Personen und Tätigkeiten übertrieben positiv sieht und meint, dass sie einen glücklich machen. Die Nachteile davon werden dabei ausblendet oder untertrieben.

Hier bedeutet es, dass man bestimmte Personen nur deshalb für besser und wichtiger hält, weil sie zu der eigenen Familie, zum eigenen Land, zu den eigenen Freunden usw. gehören.

Erleuchtung

Ein erleuchteter Mensch ist selbst zum Buddha geworden. Er hat die Lehre Buddhas vollständig verstanden und in seinem Bewusstsein entwickelt. Damit hat er alle falschen Vorstellungen wie z.B. Anhaftung und Ärger aufgegeben und alle guten Eigenschaften wie Liebe und Mitgefühl voll entwickelt. Er befindet sich in einem Zustand reiner Freude und umfassender Liebe und ist fähig, allen Lebewesen auf ihrem Weg zur Erleuchtung zu helfen.

Wunscherfüllendes-Juwel-Mantra

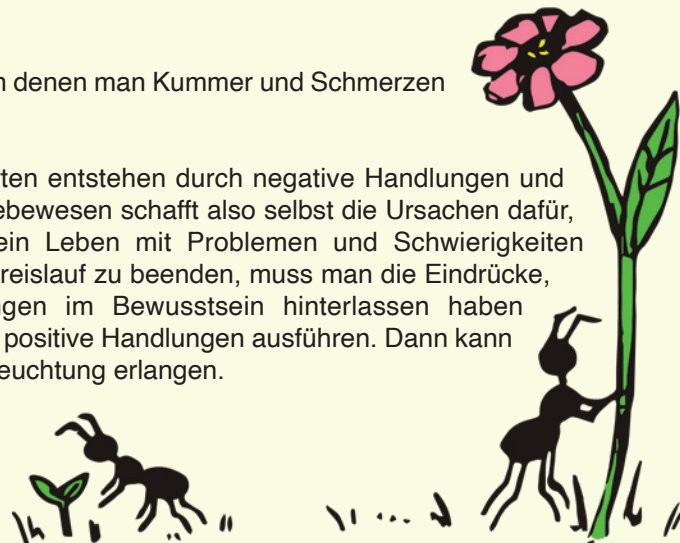
OM PADMO USHNISHA VIMALE HUM PHAT

ॐ ॥ ॐ पद्मोऽश्विनीमये ह्रुत् ॥

Samsara

Kreislauf der Wiedergeburten, in denen man Kummer und Schmerzen ertragen muss.

Solche leidhaften Wiedergeburten entstehen durch negative Handlungen und falsche Vorstellungen. Jedes Lebewesen schafft also selbst die Ursachen dafür, dass es wieder und wieder ein Leben mit Problemen und Schwierigkeiten durchleben muss. Um diesen Kreislauf zu beenden, muss man die Eindrücke, die seine negativen Handlungen im Bewusstsein hinterlassen haben (negatives Karma) reinigen und positive Handlungen ausführen. Dann kann man Samsara beenden und Erleuchtung erlangen.



Mantra des erhabenen makellosen Strahls völlig reinen Lichts

*NAMAḤ NAWA NAWA TĪNĀN / TATHĀGATA GANG GĀNAṀ DĪWĀ LUKĀ
NĀN / KOṬI NIYUTA ŚHATA SAHASRĀNĀN / OM BO BO RI / TSARI ṆI
TSARI / MORI GORI TSALA WĀRI SWĀHĀ*

Widmungen

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,

KYE PA NYAM PA ME PA YI

und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,

GONG NĀ GONG DU PHEL WAR SHOG

sondern immer weiter entfalten.



Betet dann alle, dass das Bodhicitta im Leben eurer Kinder wächst, dass sie allen Lebewesen von größtmöglichem Nutzen sind und dass sie allen Lebewesen Glück bringen, bis hin zur Erleuchtung.

TONG NYI TA WA RIN PO CHHE

Möge, wer die kostbare Sicht von Leerheit

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

noch nicht entwickelt hat, sie entwickeln,

KYE PA NYAM PA ME PA YI

und wer sie entwickelt hat, sie nie verringern,

GONG NĀ GONG DU PHEL WAR SHOG

sondern immer weiter entfalten.

Dies ist, um Leerheit zu verwirklichen.

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ

Möge die Kraft des ruhmreichen Tsongkhapa,

THEG CHHOG SHE NYEN NGÖ SU DZÄ PÄI THÜ

die sich offenbart in den spirituellen Lehrern des Großen Fahrzeugs,

GYÄL WÄ NGAG PÄI LAM ZANG DE NYI LÄ

bewirken, dass ich in all meinen Leben mich keinen Augenblick lang

KÄ CHIG TSAM YANG DOG PAR MA GYUR CHIG

von dem edlen Pfad abwende, den die Siegreichen preisen.

Dieses Mantra ist dazu da, dass die Kinder von Lama Tsongkhapa geführt werden, dass er in allen ihren Leben ihr tugendhafter Freund des Mahayana ist und sie niemals von dem reinen Pfad getrennt sind, der von allen Buddhas bewundert wird.

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ

Möge die Kraft des ruhmreichen Tsongkhapa,

THEG CHHOG SHE NYEN NGÖ SU DZÄ PÄI THÜ

die sich offenbart in den spirituellen Lehrer/innen des Großen Fahrzeugs,

GYÄL WÄ NGAG PÄI LAM ZANG DE NYI LÄ

bewirken, dass ich in all meinen Leben mich keinen Augenblick lang

KÄ CHIG TSAM YANG DOG PAR MA GYUR CHIG

von dem edlen Pfad abwende, den die Siegreichen preisen.

Lama Tsongkhapa

Lama Je Tsongkhapa Lob-sang Dragpa (1357-1419) war ein bedeutender Lehrer im tibetischen Buddhismus. Er ist der Begründer der Gelug-Schulrichtung und gründete 1409 das Kloster Ganden bei Lhasa in Tibet. Lama Tsongkhapa hat viele Kommentare verfasst, wie zum Beispiel ›Die Große Darlegung der Stufen des Pfades‹, der auch unter dem Namen ›Lamrim‹ bekannt ist.



MÄ JUNG NAM THAR TSANG MÄI THRIM DANG DÄN

Mögen wir auf die Lehren des Siegreichen treffen, Losang Dragpa,

LAB CHHEN GYÄL SÄ CHÖ PÄI NYING TOB CHÄN

der die Ethik einer besonders reinen Lebensweise innehatte,

DE TONG CHHOG GI RIM NYI NÄL JOR CHÖ

der mutig war in den weitreichenden Verhaltensweisen der Söhne der Siegreichen,

LO ZANG GYÄL WÄI TÄN DANG JÄL WAR SHOG

und das Yoga der zwei Stufen von erhabener Glückseligkeit und Leerheit vollendete.

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG

Möge ich in all meinen Leben niemals von vollkommenen Lehrern getrennt sein,

DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING

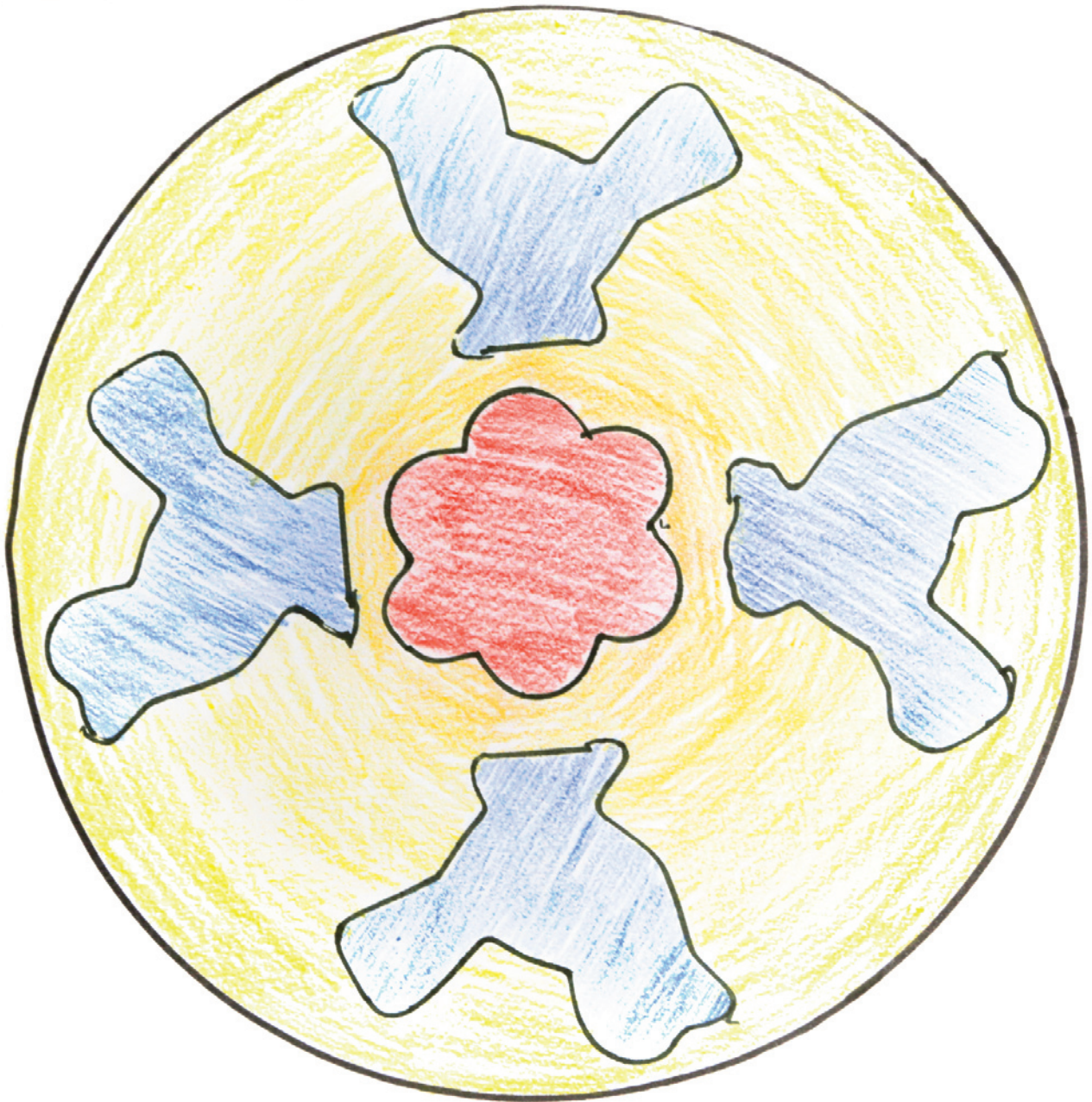
und möge ich die Herrlichkeit des Dharma genießen.

SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ

Möge ich die guten Eigenschaften der Stufen und Pfade vollenden,

DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG

und schnell den Zustand Vajradharas erreichen.



Appell an die Eltern

Liebe Eltern, rechtes Verhalten ist so wichtig. Es ist wichtig, Insekten keinen Schaden zuzufügen und immer gutherzig zu sein.

Das ist die wichtigste Erziehung, die ihr euren Kindern geben könnt: gut zu Insekten und gutherzig zu den Menschen sein, für Glück sorgen und sie von Leiden befreien.

Darauf solltet ihr das Leben ausrichten.

Dann wird alles Glück kommen, alle guten Dinge werden kommen.

Auf diese Weise, wenn also Mitgefühl vorhanden ist, wird alles kommen, einschließlich zahlloser guter Eigenschaften von heiligem Körper, heiliger Sprache und heiligem Geist aller Buddhas, alles wird kommen.

Vielen Dank.



Lama Zopa Rinpoche in München





Die vier unermesslichen Gedanken

Unermesslicher Gleichmut

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen im inneren Gleichgewicht weilten, von Anhaftung wie von Abneigung frei, nicht nah [den einen] und fern [den anderen]!

Mögen sie in diesem Zustand verweilen.

Ich will dafür sorgen.

Bitte segne mich, Lama Yidam, dass ich imstande bin, das zu tun.

Unermesslicher Wunsch für Glück

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen glücklich wären und die Ursachen dafür besäßen!

Mögen sie beides erlangen.

Ich will dafür sorgen.

Bitte segne mich, Lama Yidam, dass ich imstande bin, das zu tun.

Unermessliches Mitgefühl

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen frei von Leid und dessen Ursachen wären!

Mögen sie frei davon sein.

Ich will dafür sorgen.

Bitte segne mich, Lama Yidam, dass ich imstande bin, das zu tun.

Unermesslicher Wunsch für Glück ohne Leid

Wie schön wäre es, wenn kein Wesen je getrennt wäre vom Glück höherer Daseinsformen und der Befreiung!

Mögen sie nie getrennt davon sein.

Ich will dafür sorgen.

Bitte segne mich, Lama Yidam, dass ich imstande bin, das zu tun.

Kurze Version

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen im inneren Gleichgewicht weilten, von Anhaftung wie von Abneigung frei, nicht nah [den einen] und fern [den anderen]!

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen glücklich wären und die Ursachen dafür besäßen!

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen frei von Leid und dessen Ursachen wären!

Wie schön wäre es, wenn kein Wesen je getrennt wäre vom Glück höherer Daseinsformen und der Befreiung!





*»Möge ich die Linse werden,
durch die all die Liebe und das Mitgefühl
aller Buddhas und Bodhisattvas
in mein Kind einströmt.«
– Tenzin Ösel Hita Torres –*





Die Güte der Eltern

Erfahrungsbericht einer Mutter

Schon in der Schwangerschaft nehme ich erste Anzeichen der großen Verantwortung wahr, die auf mich zukommt. Ich leide unter Übelkeit, Müdigkeit und auch der zunehmenden Schwere meines Körpers.

Viele bisherige Vergnügungen bereiten mir keine Freude mehr und ich ziehe mich mehr und mehr nach innen zurück, um mich mit dem neu heranwachsenden Lebewesen auseinanderzusetzen.

Durchdringende, immer stärker werdende Schmerzen kündigen die Geburt an. Im Krankenhaus fühle ich mich ausgeliefert, sowohl dem unbekanntem Wesen, das mit aller Kraft nach außen drängt, als auch dem Personal, welches nach seinen Gesetzen das Geburtsgeschehen begleitet. Unter größter Anstrengung presse ich das kleine Wesen aus meinem Körper und ab diesem Zeitpunkt bin ich nie mehr allein.

Ich stille, ich wickle, ich schaukle es in meinen Armen in den Schlaf. Wenn es zahnt, krank oder traurig ist, leide ich wie mein Kind und wünsche mir, anstatt seiner die Schmerzen ertragen zu können. Ich Sorge mich um seine Kleidung, gesunde Ernährung, Bewegung, Schule, Freunde, physische und psychische Gesundheit, ausreichend Schlaf und höre nie auf, mir Sorgen zu machen. Meine früheren Vergnügungen, Freunde und Karriereziele verlieren an Bedeutung und mein Kind ist der neue Lebensmittelpunkt und -zweck.

Und Muttersein hält ein Leben lang an. Diese Erfahrung lässt mich vielleicht erahnen, welche Liebe und welches Mitgefühl Bodhisattvas für alle Lebewesen empfinden.

– Annett El Khatib und Lissy Rivero –



Darbringungen

Lama Zopa betont immer wieder, dass es großen Nutzen bringt, Großzügigkeit zu üben und auch Darbringungen an die Buddhas zu machen. So sagt er z.B.:

»Wenn wir ein Reiskorn darbringen – ganz gleich, wie klein das Bild, die Statue, die Stupa oder der [Dharma] Text ist – ist der unglaubliche Nutzen, den wir erreichen, das Glück von Samsara. Wir werden sehr viel Glück erlangen, von anfangslosen Wiedergeburten bis in die Gegenwart, genauso viel werden wir in der Zukunft erfahren. Das allein ist schon der Nutzen, den wir davon haben, wenn wir nur ein Reiskorn oder eine winzige Blume darbringen.«

Wenn wir den Buddhas Darbringungen machen, ist das endgültige Ergebnis die volle Erleuchtung. Die volle Erleuchtung ist es, was wir erreichen müssen, um den Wesen dienen zu können, um sie von den Ozeanen samsarischer Leiden zu befreien; um die Menschen, die zahllosen Höllenwesen, Hungergeister, Tiere sowie die zahllosen Wesen in zahllosen Universen von den Ozeanen samsarischer Leiden zu befreien. Auch, um die zahllosen Menschen und Wesen im Zwischenbereich von den Ozeanen samsarischer Leiden zu befreien.

Ihr könnt ganz einfach Darbringungen an die Buddhas machen. Wichtig ist, dass ihr Dinge darbringt, die ihr besonders gern mögt.

Bei uns im Zentrum, im Aryatara Institut, machen wir das so:

Zunächst werden die Buddhas begrüßt und anschließend mitgebrachte Süßigkeiten und Obst in der Gompa ausgelegt. Dann werden Schälchen, in die später die Darbringungen gelegt werden, gereinigt. Dazu wird ein Räucherstäbchen angezündet und einem Kind gegeben. Die anderen Kinder nehmen sich die Schälchen und gehen zu dem Kind, das bereits ein Räucherstäbchen angezündet hat, um die Schälchen für die Buddhas zu reinigen. Dazu führen sie das Räucherstäbchen im Schälchen drei Mal linksherum und drei Mal rechtsherum, während es mit jeder Runde OM AH HUM sagt.

Nun füllen die Kinder die Schälchen mit allem, was sie besonders gerne mögen – und zwar reichlich, bis es fast überquillt. Es soll schließlich ein besonders schönes Geschenk an die Buddhas sein, das von Herzen kommt. Wenn sie fertig sind, sucht sich jedes Kind eine Buddhastatue in der Gompa aus, stellt sein Schälchen auf dessen Altar und bleibt davor stehen.

Dann könnt ihr folgende Meditation machen:

Stell dir vor, wie von deinem Schälchen Strahlen ausgehen – ganz viele Strahlen wie von einem Kerzenlicht. Und jeder einzelne Strahl führt zu einem Buddha.

So viele Buddhas. Am Ende von jedem Strahl ist genau dein Schälchen.

Dann rezitiert ihr in Gedanken dreimal OM AH HUM.

Jetzt hat jeder einzelne Buddha dein Schälchen bekommen und alle freuen sich so sehr über dein Geschenk. Merkst du das? – Wie wunderbar.

Du hast ihnen eine große Freude bereitet und darüber kannst auch du dich wirklich freuen!

Du kannst natürlich die Darbringungen auf diese Weise auch alleine zuhause machen. Besorge deine Lieblingssüßigkeiten oder dein Lieblingsobst, reinige ein kleines Schälchen, wie es oben beschrieben wurde und fülle es dann mit den Süßigkeiten oder dem Obst. Dann stellst du es vor eine Buddhastatue oder ein Bild von Buddha und meditierst, wie oben beschrieben.



Atem-Meditation

Einstimmen

Setze dich nicht unter Druck, wenn du meditierst.

Sitze einfach bequem und lasse die Energie deines Atems natürlich fließen; sei einfach so, wie du bist.

Denke nicht: „Ich bin ein Meditierender“.

Denke nicht: „Ich bin demütig“.

Denke nicht: „Ich bin ein Egoist“.

Denke nicht - sei einfach.

Setze dich aufrecht hin und richte das Bewusstsein nach innen.

Lasse deinen Atem auf natürliche Weise kommen und gehen, ohne einzugreifen.

Platziere das Bewusstsein sanft auf den Atem selbst, nicht auf die Bewegung des Bauches oder die Empfindung der Luft an den Nasenlöchern.

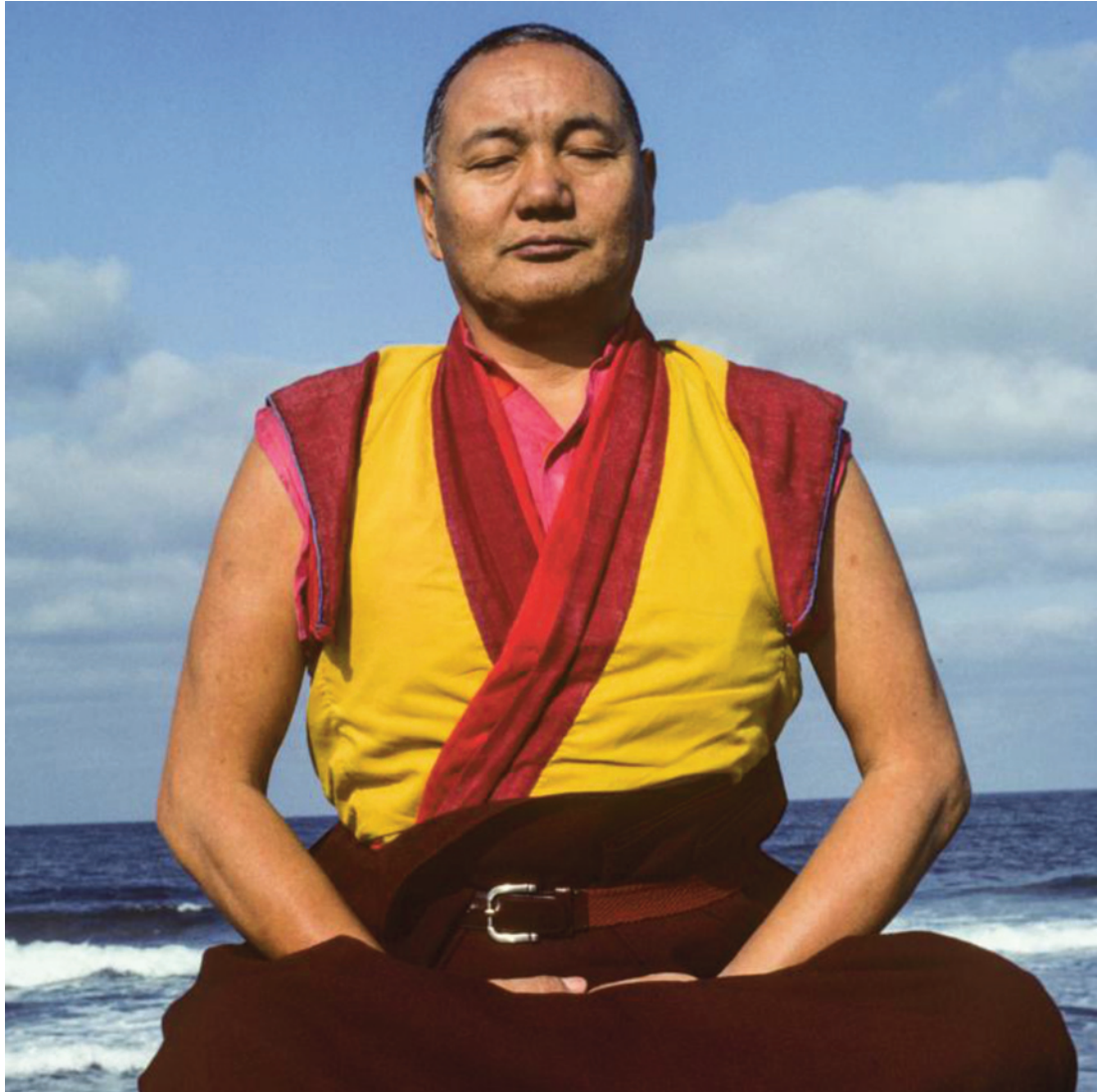
Lass alle Gedanken sanft los und verbinde das Bewusstsein mit deinem Atem, in einem Zustand von Klarheit und Ruhe.

Zähle leise beim Ausatmen von 1 bis 7, 1 bis 10 oder 1 bis 21.

Varianten

Identifiziere und konzentriere dich auf die Erscheinung des Atems in deinem Bewusstsein.

Beim Einatmen erfüllt die Luft deinen ganzen Körper von unten nach oben. Beim Ausatmen verteilt er sich in alle Richtungen – ein und aus, ein und aus.



Verbinde es mit der Visualisierung von Licht

Stelle dir vor, dass du die störenden Gedanken, Stress usw. in der Form von schwarzem Licht ausatmest, das sich in der Leerheit am Ende des Universums auflöst und dass du weißes Licht einatmest, das die Segnungen der Buddhas und Bodhisattvas enthält und das langsam deinen ganzen Körper erfüllt.

Leite das Licht durch deinen ganzen Körper nach unten durch die Beine in deine Füße und lasse es den Körper ganz erfüllen, bis hoch zu den Schultern, die Arme hinunter und auch in den Kopf, während Anspannungen, störende Gedanken und Verdunklungen aufgelöst werden.

Mache dir keine Sorgen darüber, ob du es perfekt gemacht hast. Mache es einfach so gut du kannst und wie du dich wohlfühlst. Das ist wichtiger.

Man kann meditieren, dass das weiße Licht die verschiedenen Aspekte des erleuchteten Geistes enthält, wie die drei Hauptaspekte des Pfades, allwissendes Bewusstsein und dergleichen.





Emotionale Intelligenz

Was heißt es, ein „guter Mensch“ zu sein?

Es ist sehr einfach, „guter Mensch“ zu sagen, aber wie definiert man einen „guten Menschen“?

Es läuft alles auf zwei Fragen hinaus:

Wie möchtest du behandelt werden?

Wie möchtest du nicht behandelt werden?

Das ist der Ansatz.

Man muss sich fragen: „Mag ich es, wenn man mit mir unfreundlich spricht?“

„Nein!“

„Warum sollte ich dann mit jemand anderen unfreundlich reden? Warum sollte ich das jemand anderem antun, wenn ich selbst es nicht mag, auf diese Weise angesprochen zu werden?“

Denke dann: „Mag ich es, liebevoll behandelt zu werden? Gefällt es mir, mit Verständnis behandelt zu werden? Gefällt es mir, mit Fürsorge behandelt zu werden?“

„Ja!“

So musst du zu dem Schluss kommen, dass ich andere so behandeln sollte, wie ich selbst gerne behandelt werden möchte. Das ist die Grundhaltung.

Wir sagen: das Gute und das Böse – Engel und Teufel. Wenn man darüber nachdenkt, sind Engel und Teufel in uns. Wir sind diejenigen, die sie erschaffen haben. Sie sind nicht außerhalb. Wir können entscheiden, ob wir uns weiterentwickeln oder zurückentwickeln.

Es geht um unsere Lebenseinstellung. Es geht darum, ob wir uns dafür entscheiden, uns zu bessern oder ob wir uns dafür entscheiden, rückwärts zu gehen.

Es geht um Gewohnheiten. Wir sind Geschöpfe der Gewohnheit. Wenn wir uns dafür entscheiden, uns weiterzuentwickeln, strengen wir uns mehr an und versuchen, ein guter Mensch zu sein. Das Ganze beginnt bei uns selbst.

Wenn wir gemein sind, wenn wir negative, destruktive Emotionen die Oberhand gewinnen lassen, wenn wir dieses Selbstmitleid, dieses „Ich-ich-ich-ich“ haben, wenn wir diese Selbstbezogenheit und diesen Egoismus haben, dann entwickeln wir uns zurück. Wenn wir zum Beispiel kein Einfühlungsvermögen für andere haben, wenn wir Dinge sehr egoistisch tun, dann „ent-bessern“ wir uns.

Wenn wir uns ständig so verhalten, wird dies zu einem Verhaltensmuster, weil wir Gewohnheitstiere sind. Je mehr wir egozentrisch handeln, desto leichter ist es, dieses Verhalten zu wiederholen. Gut und Böse basieren auf unserer Einstellung. Unsere Haltung motiviert unsere Handlung. Diese Haltung wird zu deiner Handlung, die dann zu deiner Gewohnheit wird.

Eine uralte Weisheit der amerikanischen Indianer verwendet das Beispiel des weißen und des schwarzen Wolfes. Wir haben einen schwarzen Wolf und wir haben einen weißen Wolf. Wir wählen, welchen Wolf wir füttern wollen. Der Wolf, den wir füttern, ist derjenige, der sich durchsetzen wird. Dieser Wolf ist derjenige, der in unserem Leben die Oberhand gewinnt. Er ist derjenige, der am meisten präsent sein wird. Wenn du dich also dafür entscheidest, den schwarzen Wolf zu füttern, dann entscheidest du dich, dich auf schlechte Schwingungen einzulassen, die nur Schaden anrichten. Das erschwert dein Leben und die Menschen um dich herum.

Wenn du dich entscheidest, den weißen Wolf zu füttern, die wahren inneren Werte, dann musst du sie auch praktizieren, musst ihnen Zeit widmen. Du musst deinen Geist, deine Gedanken beobachten, sie untersuchen.

„Oh, ich bin wütend geworden!“

„Warum wurde ich wütend? Wie ist das passiert?“



Oder: „Ich hänge so sehr an etwas. Warum? Was ist es, woran ich so hänge? Warum halte ich so daran fest?“

Untersuche das. Je mehr du nachforschst, desto mehr wird alles auseinanderfallen. Diese Beständigkeit, die wir Situationen verleihen, wird mehr und mehr verschwinden, je mehr du sie untersuchst. Wahrnehmung ist sehr wichtig. Wenn wir unseren Verstand schulen können, damit er lernt, Dinge richtig wahrzunehmen, dann bringt uns das so viel Gutes. Dann haben schlimme Dinge und Situationen keine übertriebene Bedeutung. Wir lassen uns davon nicht unterkriegen. Sie beeinträchtigen uns nicht. Sie lasten uns nicht so schwer auf dem Herzen.

Wenn uns jemand etwas getan hat, wenn etwas passiert ist, können wir das nicht ewig mit uns herumtragen. Wir wollen es nicht wie eine Last auf unserem Rücken herumtragen. Wir wollen, dass es zu einer Lektion wird, damit wir daraus lernen. Wir müssen uns vorwärts bewegen. Dann wird es zu einer Lektion und es ist keine Last mehr. Im Gegenteil, es hilft uns, uns weiterzuentwickeln, zu lernen, uns zu verbessern. Dann können wir auch anderen helfen, diese Art von Schwierigkeiten zu überwinden.

Denk daran, dass es deine Wahrnehmung ist, die etwas von einer Last zu einer Lektion machen kann. Es ist deine Wahrnehmung, die etwas gut oder schlecht macht.

Wenn du es so sehen kannst, dann ist alles eine Chance. Manchmal passiert etwas in unserem Leben und wir sagen: „Oh! Das ist schlimm“ Aber irgendwann erkennen wir vielleicht, dass es genau das war, was wir gebraucht haben, um aus unserer Bequemlichkeit herauszukommen. Wenn das nicht passiert wäre, säßen wir vielleicht immer noch fest. Vielleicht wäre alles sogar noch schlimmer gekommen.

All diese Aussichten sind Methoden, die vom Dharma kommen. Sie sind ein Angebot, damit wir ein besseres und glücklicheres Leben führen können, aber es liegt an uns, den Weg zu gehen. Niemand wird den Weg für uns gehen.



Stärkung des Selbstvertrauens

Eine Meditation zur Stärkung des Selbstvertrauens und zum Aufbau eines positiven Selbstbilds

Setze dich bequem und aufrecht hin.

Wähle eine Zeitspanne wie heute, letzte Woche, letztes Jahr und so weiter.

Erinnere dich bewusst, mit einem klaren und entspannten Geist, ohne zu urteilen, an all die Handlungen des Körpers, der Rede und des Geistes, die in dieser Zeitspanne, vom Anfang bis zum jetzigen Moment, ausgeführt worden sind.

Erfreue dich an allen positiven Handlungen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass man mehr Erfreuliches findet, als man anfangs dachte.

Richte jetzt deine Aufmerksamkeit nach innen und identifiziere deine Qualitäten, indem du mindestens eine findest.

Wiederhole diese Methode, bis der Gedanke „Ich bin gut“ auf natürliche Weise entsteht.

Um der Selbstverherrlichung entgegenzuwirken, erfreue dich regelmäßig am Geschick anderer.





Umgang mit Kritik

Denke darüber nach, dass die Worte der anderen Person nur Schallwellen sind, die sich von ihrem Mund zu deinen Ohren bewegen, bevor dann die Bedeutung in deinem Bewusstsein verstanden wird.

Mache diese Meditation während der kritischen Beurteilung oder nachdem sich der Staub ein wenig gelegt hat.

Überprüfe, ob Qualitäten, die man besitzt, fehlen oder ob einem die Worte neue Fehler gegeben haben.

Wenn sich der Staub gelegt hat, wird man feststellen, dass keine Qualitäten fehlen und dass man keine neuen Fehler erworben hat.

Letztlich besteht die Kritik nur aus Worten, die keine Qualitäten wegnehmen oder Fehler hinzufügen können.

Da es keinen Schaden gibt, gibt es auch keinen Grund für Ärger.

Natürlich kann das Ego verletzt worden sein, aber das ist dem Dharma zufolge kein echter Grund für Ärger und man muss es selbst lösen.

Durch diese Meditation wird man sich seiner eigenen Qualitäten und Fehler bewusst und entwickelt Vertrauen in die eigenen Qualitäten.





Schutz vor Energieverlust durch andere

»Dein Bewusstsein gehört dir.«

– Lama Zopa Rinpoche –

Mentale Unabhängigkeit

Es gibt wenige Dinge im Leben, die wir kontrollieren können, und das Bewusstsein und die Handlungen von anderen gehören sicherlich nicht zu dieser Kategorie, aber wir können lernen unser eigenes Bewusstsein zu kontrollieren.

Es liegt an unserer spirituellen Praxis, die Kontrolle über unseren Geist von den Verblendungen wieder zu gewinnen und mentale Glückseligkeit zu erreichen.

Dies wird mentale Glückseligkeit sein, die im Bewusstsein durch die Kraft des Bewusstseins entwickelt wurde, und sie wird nicht von der Anwesenheit äußerer angenehmer Objekte abhängen.

In dem Prozess der „Wiederübernahme der Kontrolle über das Bewusstsein“ wird man oft erkennen, dass man seine eigenen Gründe hat, die andere Person in das eigene Bewusstsein zu lassen, und dass diese mentale Abhängigkeit nicht wünschenswert ist, es sei denn, sie führt zu etwas Tugendhaftem.

Der beste innere Ratgeber ist die Dharma-Weisheit, die man durch Zuhören, Kontemplieren und Meditieren erlangt.





Liebevolles Mitgefühl

Liebevolles Mitgefühl ist am Anfang, in der Mitte und am Ende des spirituellen Pfades unverzichtbar. Wir brauchen es, um zu Beginn des Pfades in Schwung zu kommen, auf halber Strecke des Pfades um weiterzugehen, und um für andere zu arbeiten, wenn wir einmal erleuchtet sind.

Es gibt nichts Heilsameres für den Geist als der ernstgemeinte Wunsch, dass andere glücklich und frei von Leid sind. Aus dieser Liebe und diesem Mitgefühl heraus kann man dann entscheiden, welcher Handlungsverlauf der beste für die andere Person ist.

Inneres Glück und eine starke Persönlichkeit

Es ist wesentlich, das Konzept der mentalen Glückseligkeit zu erforschen, zu identifizieren und zu entwickeln. Eine Person mit starker innerer Glückseligkeit fühlt sich viel weniger negativ beeinflusst von anderen. Die Entwicklung einer gesunden, starken Persönlichkeit basierend auf Mitgefühl und verbunden mit der Weisheit, die Leerheit versteht, ist auch unerlässlich.





Großzügigkeit

Spontane Handlungen von Großzügigkeit und andere Liebenswürdigkeiten.

Spontan meint „außerhalb der Regel“ und ist nicht unbedingt ungeplant. Man kann zuerst im Geist beschließen, dass man zumindest eine spontane Handlung von Großzügigkeit pro Woche ausführen möchte.

Beispiele dafür, was diese Großzügigkeit sein könnte, sind:

Ein extra großes Trinkgeld in einem Restaurant.

Bestehe nicht darauf, die Rechnung auf den Cent zu teilen und biete vielleicht sogar an, für beide zu zahlen, wenn die Unkosten tragbar sind.

Ein ungewöhnliches Geschenk für seinen Partner.

Einem Bettler etwas geben.

Für einen wohltätigen Zweck spenden.

Einen mentalen Zustand kultivieren, für andere nützlich sein zu wollen und dann spontan hilfsbereit zu sein, wenn man spürt, dass jemand Hilfe braucht.

Eine Voraussetzung ist, dass es eine Handlung für andere ist. Extra große Geschenke für einen selbst, was gelegentlich keine schlechte Idee ist, zählt nicht als Großzügigkeit.

Wir sind bereits sehr selbstfokussiert und die Grenze für Ausgaben für uns selbst ist gewöhnlich das Limit auf der Kreditkarte, während die Großzügigkeit anderen gegenüber oft nicht einmal 1% davon ausmacht.



Großzügigkeit Dharma zu lehren

Die Vorteile, die sich aus der Lehre des Dharma ergeben, stehen im Verhältnis zu der guten Motivation, mit der es gelehrt wird.

Wenn wir dies auf unsere eigene Praxis beziehen, können wir uns während der Rezitation unserer Gebete vorstellen, von allen Wesen in Menschengestalt umgeben zu sein. Während wir die Gebete rezitieren, können wir uns vorstellen, dass wir sie den Dharma lehren. Wenn wir unsere Gebete beenden, können wir auf diese Weise widmen. Deshalb rezitieren wir die Gebete laut – damit wir uns vorstellen können, alle fühlenden Wesen, die uns in menschlicher Erscheinung umgeben, zu lehren.

Auch ist das Unterrichten von Dharma nicht auf das Sitzen auf einem Thron beschränkt. Wir können Dharma auch in alltäglichen Gesprächen lehren. Wenn wir zum Beispiel mit Bekannten und Freunden plaudern, können wir bezüglich der Dinge, die zu tun und zu unterlassen sind, etwas Dharma in das Gespräch einflechten. Wenn dies mit einer guten Motivation geschieht, ist es wie das Lehren von Dharma. Es wird zur Großzügigkeit, Dharma weiter zu geben.

Hinsichtlich materieller Großzügigkeit und der Großzügigkeit, Dharma weiterzugeben, ist das Weitergeben von Dharma das Verdienstvollere von beiden. Wenn wir einem Freund einen Dharma-Rat geben, um ihm zu helfen, irgendeine Schwierigkeit zu überwinden oder ein Problem zu bewältigen, wird dies zur Großzügigkeit des Weitergebens von Dharma, unabhängig davon, ob es den Geist der anderen Person fördert oder nicht.

Wir können einen anderen Menschen glücklich machen, allein indem wir die richtigen Dinge sagen. Wir können dieser anderen Person zehn Minuten oder eine Stunde Glück schenken. Das ist eine Art der Großzügigkeit.



Positive Geduld

Geduld, definiert als ausgeglichener Geist, ungestört angesichts von Schaden, ist ein reiner mentaler Zustand frei von Übelwollen, obwohl er Schaden erleidet oder sich vorstellt, Schaden zu erleiden.

Sieh die andere Person als unter der Kontrolle von ihren Verblendungen.
Auf diese Weise wird sie ein Objekt deines Mitgefühls anstatt von Ärger.

Erinnere dich daran, dass Ärger dein Urteil immer eintrübt.

Erinnere dich daran, dass unser Ärger uns immer mehr schadet, als eine andere Person uns jemals schaden könnte.

Ein aufbrausendes Temperament kompensiert oft nur ein Gefühl von Schwäche und Unzulänglichkeit. Geduld zu praktizieren heißt nicht, dass man sich nicht verteidigen oder der anderen Person seine Gefühle mitteilen kann – es bedeutet, dass man lernt, es in einer ruhigen und ernsten Weise ohne Ärger zu machen.

Das ist eine unerlässliche Fähigkeit in Beziehungen und vielen anderen alltäglichen Situationen und erfordert eine größere Kraft als die Kraft, die Ärger zu geben scheint.





Geduld

Die Annahme, dass Meditation auf Geduld bedeutet, dass man seinen Ärger nicht zum Ausdruck bringt, sondern ihn in seinem Inneren belässt, ist ein allgemeines Missverständnis. Das könnte dazu führen, anzunehmen, es sei besser, den Ärger auszuleben, statt Geduld zu praktizieren. Meditation auf Geduld bedeutet jedoch nicht, dass wir unseren Ärger nicht ausdrücken. Es bedeutet viel mehr, dass wir erst gar keinen Ärger entwickeln.

Ein geduldiges Bewusstsein bleibt auch angesichts von Elend und Leid friedvoll und glücklich. Normalerweise bekommen wir ein aufgeregtes Bewusstsein, wenn wir auf Leid oder leidvolle Umstände treffen. Um das zu vermeiden, müssen wir unser Bewusstsein in Geduld üben.

Eine Mutter zum Beispiel, deren Kleinkind sie für etwas beschuldigt, würde nicht ärgerlich werden, da sie Geduld mit dem Kind hat. Wenn allerdings die Beschuldigung von ihrem Ehemann kommen würde, würde sich ihr Geist womöglich aufregen. Das ist der Unterschied.

Wir sollten die Praxis von Geduld nicht mit dem Unterdrücken von Ärger verwechseln. Auch wenn es gut ist, jemand anderen nicht körperlich zu verletzen, obwohl man ärgerlich ist, ist das nicht Geduld. Man muss mit dem Ärger umgehen, denn wenn man Ärger in seinem Geist hegt, verwandelt er sich in Abneigung.

Man überwindet Ärger, indem man Geduld übt und angesichts widriger Umstände und Leid ein friedvolles und ungestörtes Bewusstsein behält. Dies deshalb, weil Geduld dem Ärger abträglich ist und ihn auslöscht. Wenn das passiert, dann bleibt man von den mentalen Problemen, dem Leid und den Qualen, die Ärger mit sich bringt, verschont. Auf diese Weise rettet uns die Praxis von Geduld vor den Problemen des Ärgers und wird zur Zuflucht vor dem Ärger.



Die Nachteile von Ärger

Ohne Geduld wird man schnell ärgerlich. Ärger hat viele Nachteile. Die Nachteile von Ärger sind – anders als die Nachteile von Verlangen – nicht subtil und können direkt wahrgenommen werden. Grundsätzlich schadet Ärger uns selbst und anderen. Er zerstört unser Glück und das der Menschen um uns herum.

Deshalb ist es wichtig, dass wir uns nicht wie ein kleines Kind benehmen und uns sofort rächen, wenn uns jemand schadet. Es ist besser, Reife und Weisheit zu zeigen, indem wir versuchen, durch Freundlichkeit auf den anderen einzuwirken und ihn beruhigen und so weiter. Wir müssen unsere Situation und unseren Geist beobachten. Geduld ist eine Praxis, die sich im Geist abspielt.

Wenn man auf jemanden ärgerlich wird, beginnt die schädliche Absicht manchmal zunächst ganz schwach. Dann aber fängt man an, darüber nachzudenken, wie der andere uns schlecht behandelt hat, dass er eine falsche Meinung über uns hatte oder uns falsch angesprochen hat und so weiter. Dann regen wir uns immer mehr auf und der Ärger wird stärker. Die Erinnerung an die Nachteile von Ärger kann diesen Prozess aufhalten.

Wenn wir Geduld üben, praktizieren wir Dharma, denn Geduld schädigt die Verblendungen. Eine Person, die kein ärgerliches Bewusstsein hat, ist eine glückliche Person, wohingegen eine Person, deren Bewusstsein durch Ärger verstört und aufgewühlt ist, unglücklich ist.

Eine Art, mit Ärger umzugehen ist, das Bewusstsein nach innen zu richten und den Ärger zu untersuchen – den Grund für unseren Ärger, seine Nachteile und so weiter. Lasst euren Geist nicht durch äußere Umstände ablenken, sondern konzentriert ihn auf euer Inneres und erforscht den Ärger. Allein durch diesen Vorgang wird sich der Ärger schon verringern. Es liegt in der Natur des Geistes, dass er sich beruhigt, wenn er nach innen gerichtet ist.





Wir können auch die Situation der Person betrachten, die Gegenstand unseres Ärgers ist. Wir können über die Gründe nachdenken, weshalb diese Person ärgerlich ist und wie sie unter der Kontrolle ihres eigenen negativen Bewusstseins steht.

Wir können darüber nachdenken, dass der andere nicht glücklich ist, weil er ärgerlich ist, denn wir kennen das Unglück, das der Ärger im Bewusstsein hervorbringt. Wir erkennen, dass die andere Person dieses ganze Unglück erfährt.

Indem wir über das Unglück der anderen Person nachdenken, entwickeln wir Liebe und Mitgefühl und überwinden so unseren Ärger.

Ob wir gegenüber einer anderen Person Ärger entwickeln oder nicht, hat viel damit zu tun, wie sie unserem Bewusstsein gegenüber erscheint. Erscheint sie unserem Bewusstsein als angenehm? Erscheint sie unserem Bewusstsein als unerwünscht?

Wir können darüber reflektieren, dass wir eher Ärger gegenüber der anderen Person entwickeln, wenn wir denken, dass es ihr gut geht und wie sich unsere Einstellung zu ihr sehr schnell ändert, wenn wir herausfinden, dass diese Person an einer ernsthaften Erkrankung leidet.

Der Ärger, den wir noch kurz vorher für diese Person empfunden haben, verfliegt, und wir denken: »Mein Gott, dieser arme Mensch, wie viel Leid er ertragen muss.

Was kann ich tun, um zu helfen?«

Wenn wir jemanden sehen, der an einer ernsthaften Erkrankung leidet, entwickeln wir Mitgefühl für ihn.





Ärger - der wahre Schuldige

Eine Art, um auf Geduld zu meditieren, ist zu verstehen, wie der andere durch seinen Ärger gezwungen ist, uns zu verletzen, ohne eine andere Wahl zu haben.

Hier ist es wichtig, erst einmal unser eigenes Bewusstsein zu verstehen. Indem wir beobachten, wie leicht es für unser Bewusstsein ist, unter die Kontrolle von Ärger zu fallen und wir dann gezwungen sind, den anderen zu verletzen, können wir verstehen, dass der andere ebenso gezwungen ist, so zu handeln, wie er handelt. Daher ist der wahre Schuldige nicht die andere Person, sondern deren Ärger, welcher sie ihrer Vernunft und ihrer Entscheidungsfreiheit beraubt.

Wenn wir also schon ärgerlich werden, dann sollten wir unseren Ärger auf den Ärger der anderen Person richten und nicht auf die andere Person selbst.

Bei einem Auffahrunfall mit drei Fahrzeugen, bei dem das hintere Fahrzeug das mittlere auf das vordere aufschiebt, sollte der Fahrer des vorderen Fahrzeugs nicht ärgerlich auf den Fahrer des mittleren Fahrzeugs sein, da es nicht dessen Schuld war. Es war der Fahrer im hinteren Fahrzeug, der den Unfall verursacht hat. Der Fahrer des ersten Fahrzeugs sollte sich am meisten über den Fahrer des hinteren Fahrzeugs aufregen. Gleichermäßen hat jemand, der von seinem Ärger getrieben wird, in dieser Sache nicht wirklich großen Gestaltungsspielraum oder eine andere Wahl.

Schon der große Bodhisattva Shantideva sagte, dass eine Person unter der Kontrolle von Geistesverblendungen sich sogar selbst verletzen wird. Ihr Geist kann so verwirrt werden, dass sie sich sogar körperlich selbst verletzt. Wenn wir also schon kein Mitgefühl für diese Person entwickeln, so können wir wenigstens erkennen, dass sie nicht wirklich der Gegenstand unseres Ärgers ist.

Aus eigener Erfahrung wissen wir auch, dass eine ärgerliche Person eine Person ist, die leidet. Wenn diese Person glücklich wäre, dann würde sie nicht finster dreinblicken und unschöne Dinge sagen. Zu verstehen, dass dieser Ärger die andere Person leiden läßt, hilft uns, Mitgefühl für sie zu entwickeln.



Alternatives urbanes Dharma Vokabular

Cool Sein:

Ohne die Acht Weltlichen Dharmas zu sein; ohne Ärger zu sein; ohne Anhaftung zu sein.

Wir sind cool: Ich habe keinen Ärger in meinem Geist.

Sich entspannen:

Einen Ruhetag einlegen und versuchen tugendhaft zu sein.

Zeit im Dharma Zentrum verbringen.

Ruhig werden, zu entspannen.

Herunterfahren:

Schädliche Handlungen von Körper, Sprache und Geist verringern.

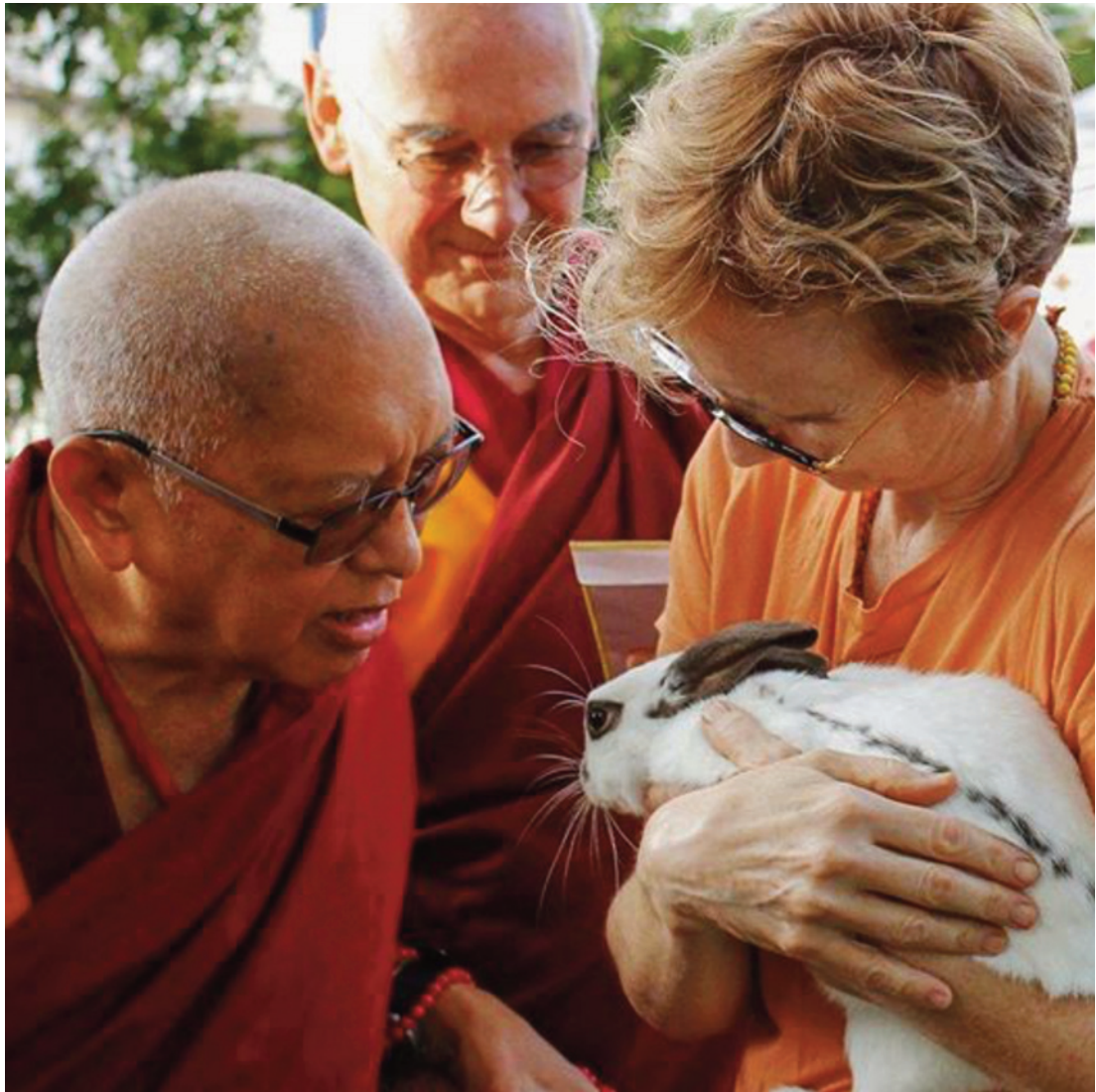
Zu entspannen:

Seine Selbstverherrlichung lockern. Aufhören, so straff und fest verwickelt in die eigenen Belange zu sein und sich zu entspannen, indem man sein Herz und seinen Geist anderen gegenüber öffnet.

Entspanne dich, indem du deine Selbstherrlichkeit loslässt, die die Freude um dich herum und aus dir heraus wie ein schwarzes Loch aufsaugt.

Multitasking

Sich mit Dharma-Praxis beschäftigen, während man weltliche Handlungen ausführt: Z.B. verbal Mantras rezitieren oder mental auf Unbeständigkeit meditieren, während man den Abwasch macht. Es kann auch bedeuten, dass man unterschiedliche Dharma-Praktiken verbindet, wie das verbale Rezitieren eines Mantras, während man mental auf ein Dharma-Thema meditiert.



Dharma für Tiere

Lama Zopa sagt, es gibt drei Arten, wie man Tieren helfen kann:

Im Buddhismus müssen wir uns grundsätzlich darum bemühen, das zu praktizieren, was Buddha erklärt hat; wie Buddha den Pfad erreicht hat. Es liegt also im Grunde genommen an der Buddhanatur, dass fühlende Wesen von jedem Leid befreit werden und die Erleuchtung erlangen können. Es ist also gut, den Lebewesen zu helfen, wenn wir können, selbst den Tieren. Wir können keine Höllwesen und hungrigen Geister sehen, aber wir können Tiere sehen und ihnen mit Bodhicitta helfen.

Der beste Nutzen für die Tiere besteht darin, sie um heilige Objekte herumzuführen: um Statuen, Stupas und Schriften.

Du kannst z.B. einen Stupa errichten. In deinem Garten oder deinem Haus, im Wohnzimmer, oder wo sonst Platz ist, kannst du ein schönes Kästchen aufstellen, mit einem weiteren kleineren Kästchen oben drauf und einem weiteren noch kleineren Kästchen oben drauf, wie eine Pyramide. Das unterste Kästchen sollte nicht direkt auf dem Boden stehen, sondern etwas erhöht. Stelle viele heilige Gegenstände (Statuen, Stupas, Schriften) auf die Kästchen und stelle Tsa-Tsas hinein, schön angeordnet, nicht so, als würde man Müll in eine Mülltonne werfen. Es ist gut, die Kästchen mit vielen Tsa-Tsas zu füllen und viele heilige Gegenstände (Statuen, Stupas, Schriften) darauf zu stellen.

Allein das Betrachten der heiligen Objekte sammelt unglaubliche, unglaubliche, unglaubliche, unglaubliche Verdienste. Versuche also, viele heilige Objekte in den Kästchen aufzustellen. Nicht nur außen herum, sondern viele im Inneren. Auf der Außenseite rund um den Stupa kannst du viele Statuen, Schriften und Tsa-Tsas schön aufgereiht aufstellen. Auf der Oberseite kannst du eine Buddha-Statue (Buddhas heiliger Körper), eine Schrift (Buddhas heilige Rede) und einen Stupa (Buddhas heiliger Geist) aufstellen.







Wenn du einen Stupa hast, können die Hunde und Katzen um ihn herumlaufen. Stehen die heiligen Gegenstände oben, dann halte die Tiere auf gleicher Höhe und laufe mit ihnen, so oft du kannst um den Stupa herum. Jedes Mal, wenn du das tust, bringst du sie nicht nur der Erleuchtung näher, sondern auch der Befreiung aus Samsara und dem Glück zukünftiger Leben.

Karma wächst, deshalb wird es Glück in Hunderten, Tausenden von zukünftigen Leben geben. Tue dies so oft wie möglich, wenn nicht sogar jeden Tag. Am besten ist es, wenn du die Tiere um den Stupa herumführst.

Erzeuge eine Bodhicitta-Motivation und führen sie herum und rezitiere laut Mantras und Gebete.

Die zweite Möglichkeit, Tieren zu nützen, besteht darin, dass man Mantras spricht, wie z.B. die fünf kraftvollen Mantras, um negatives Karma zu reinigen und dann über Wasser in Eimern zu blasen. Das Wasser kann auf Vögel, Fische, Hühner und Würmer gesprenkelt werden. Dadurch wird ihr negatives Karma gereinigt und sie erhalten eine höhere Wiedergeburt.

Bei Tieren wie Hunde, Katzen und Vögel kannst du ihr Wasser segnen, bevor du es ihnen gibst, und für sie beten, dass sie das negative Karma reinigen, das sie bei anfangslosen Wiedergeburten angesammelt haben, und dass sie die Ursache dafür schaffen, Bodhicitta zu verwirklichen und so schnell wie möglich Befreiung und Erleuchtung erlangen. Ebenso ist es mit dem Futter, rezitiere Mantras und blase über das Futter, dann wird es jedes Mal zur Reinigung. Das ist also eine sehr, sehr gute Sache, die man tun kann.

Die dritte Möglichkeit, Katzen und anderen Tieren zu helfen, besteht darin, denjenigen, die hören können, Mantras (laut) vorzusingen. Das hilft Eindrücke zu hinterlassen, damit sie den Weg zur Erleuchtung erkennen können.



Buddhanatur

Der Buddhismus lehrt, dass man ein Buddha werden kann, dass man sich mit dem erleuchteten Geist vereinen kann, mit ihm Einswerden kann. Du musst sie verstehen, die Bedeutung dieser Lehre von Buddha, verstehen, warum sie so wichtig ist.

Die meisten Menschen haben eine begrenzte Sicht von sich selbst und unterschätzen ihren Wert: „Ich kann dies nicht, ich kann jenes nicht, ich bin ein Nichts.“ Das ist ein fauler Geist. Buddha sagt, dass die Vorstellung „ich bin nicht gut genug“ falsch ist.

Man muss begreifen, dass die Buddhanatur, die reine, kristallklare Natur des Geistes, genau jetzt, in einem selbst und in uns allen existiert. Es geht einfach darum, den Geist zu reinigen, um das zu sehen, was gegenwärtig verdunkelt ist. Wenn du den dunklen Schatten der Unwissenheit auslöschst, bist du ein Buddha. Das ist es, was „Buddha“ bedeutet.

Buddha ist ein Wort aus dem Sanskrit. Es bedeutet so viel wie Offenheit. Wenn du die wahre Natur deines Geistes verstehst, wirst du vollkommen offen. Diese offene Natur bedeutet Buddha.

Wenn einem gesagt wird, dass man sich öffnen soll, darf man nicht emotional und impulsiv werden: „Ich bin viel zu verschlossen! Ich will mich sofort öffnen!“ Das sollte man nicht tun. Sich öffnen heißt, sich mit Weisheit in seiner Gesamtheit zu begreifen.

Die Gesamtheit der eigenen Natur zu kennen, ist, was einen öffnet. Das Gegenteil davon ist der engstirnige Geist, also ist es dieser, den du überwinden musst. Um dies zu ermöglichen, legte Buddha großen Wert darauf, die Vollkommenheit der Weisheit zu lehren, die Realisation der Leerheit oder der letztendlichen Realität.



Lasst uns nun kurz über die zweite Edle Wahrheit, die Ursache des Leidens, sprechen: Verblendungen wie begehrendes Verlangen, Hass, den zweifelnden, unentschlossenen Geist und so weiter.

Woher kommen solche Geisteshaltungen? Was ist ihre Wurzel?

Es ist die Unwissenheit, das Ego, die falsche Vorstellung davon, wie das Selbst existiert.

Dein Ego erfindet eine Art Identität dafür, was und wer du bist. Vielleicht schaust du in den Spiegel und denkst: „Oh, ich verstehe, jetzt bin ich dies.“

Du erfindest eine Selbstidentifikation: „Ich bin dies, dies, dies und dies, also bin ich das.“

Dein Ego baut eine vorgefasste Vorstellung davon auf, wer du bist: „Ich bin eine schöne Person“, und wenn jemand sagt, du seist hässlich, flippst du aus.

Es ist dieser Ego-Gedanke, der deine konkrete, unzerstörbare Selbstidentität erfindet: „Das ist, wer ich bin“ und all die anderen Täuschungen entstehen daraus.

Das was ich hier erörtere, sind natürlich nur Worte, Philosophie. Man sollte nicht denken: „Das ist nicht möglich. Ich habe nie gedacht, dass ich real bin.“ Die Konzepte des Ego-Gedankens sind sehr subtil.

Man muss sie sorgfältig und mit Achtsamkeit suchen,. Aber im Grunde beginnen die menschlichen Probleme mit „Ich bin dies“. „Ich bin dies, deshalb brauche ich das; ich bin dies, weil ich das nicht mag.“





Buddha Shakyamuni

Wer ist der Buddha?

Shakyamuni Buddha, der historische Begründer des Buddhismus, wurde vor etwa 2.500 Jahren in Indien als Sohn von Shuddhodana, dem König der Shakyas, einem kleinen Volksstamm, dessen Königreich in den Ausläufern des Himalaya südlich des heutigen Zentralnepals lag, geboren. „Shakya“ ist vom Namen dieses Stammes abgeleitet, und „muni“ bedeutet „Weiser“ oder „Heiliger“. Sein Familienname war Gautama (Anführer der Herde oder „größter Stier“) und sein Vorname war Siddhartha (der erfüllte Wunsch). Bei seiner Geburt wurde prophezeit, dass er entweder ein Weltenbeherrscher oder der Buddha würde.

Sieben Tage nach seiner Geburt starb seine Mutter, Maya. Shakyamuni wuchs behütet im königlichen Palast auf und wurde bewusst von den Realitäten des Lebens abgeschirmt, denn sein Vater erwartete natürlich, dass er die Führung seines Stammes übernehmen und seine Nachfolge antreten würde.

Sein Vater erkannte die Neigung seines Sohnes zu tiefer Innenschau und seinen Wunsch, einen spirituellen Weg zu suchen und versuchte, ihn an das Leben innerhalb des Palastes und des Königreichs zu binden. Heirat schien eine Möglichkeit zu sein, den jungen Prinzen davon abzubringen, das Leben eines Asketen zu führen, und so heiratete der junge Prinz im Alter von sechzehn Jahren die schöne Yashodhara, die ihm einen Sohn, Rahula, gebar.

Es wird erzählt, dass er sich mehrmals aus den Palastanlagen hinauswagte und jedes Mal mit den Leiden des Lebens konfrontiert wurde. Bei einer solchen Gelegenheit traf er auf einen sehr alten Mann. Bei einem anderen Ausflug begegnete er einem kranken Mann, der gebrechlich war und vor Fieber brannte. Wieder ein anderes Mal sah er einen Menschen tot auf der Straße liegen. Auf einer weiteren Reise begegnete er einem Wandermönch (Bhikshu), der der Welt entsagt hatte, um auf der Suche nach spiritueller Erleuchtung ein strenges Leben zu führen.

Dies soll in ihm den Wunsch erweckt haben, ebenfalls wie ein Mönch zu leben. Diese Ereignisse werden in den buddhistischen Schriften als die vier Begegnungen beschrieben. Es heißt, er sei von diesen Konfrontationen mit menschlichem Leid tief bewegt gewesen. Auf diese Weise kam es dazu, dass der Buddha das Leiden erkennen konnte, das jeder erleben muss, darüber nachdachte und versuchte, einen Weg zu finden, der aus diesem Leiden herausführt.

Nach der Geburt seines Sohnes konnte Shakyamuni seine Entschlossenheit, die weltliche Gesellschaft zu verlassen und sich auf die Suche nach einer Lösung für die vier unausweichlichen Leiden der Geburt, des Alters, der Krankheit und des Todes zu begeben, nicht länger unterdrücken.

Siddhartha gab das seinen fürstlichen von neunundzwanzig Jahren auf und be-
gann ein religiöses Leben zu führen.

Dass er in dieser Absicht seine Familie verließ, ist ein Hinweis darauf, dass es für einen spirituell Suchenden angemessen ist, sein gesamtes Leben diesem Streben zu widmen.

Wenn wir aber unsere Familie verlassen, um Mönch oder Nonne zu werden, müssen wir sicherstellen, dass sie gut versorgt ist. Das bezieht sich auch auf unsere Familie verlassen oder nicht – als Buddhisten ist es unsere Aufgabe, Leiden zu verringern, indem wir die Abhängigkeit von Vergnügungen überwinden, wie es auch der Buddha tat.

Absicht seine Familie
weis darauf, dass es für einen
bracht ist, sein gesamtes Leben
wir aber unsere Familie verlas-
sen wir sicherstellen, dass sie
sere betagten Eltern. Doch ob
Buddhisten ist es unsere Auf-
gabe, Leiden zu verringern, indem wir die Abhängigkeit von Vergnügungen überwinden, wie es auch der Buddha tat.

Nachdem er den Palast der Shakyas in Kapilavastu verlassen hatte, reiste er nach Rajagriha, der Hauptstadt des Königreichs Magadha, wo er bei verschiedenen Asketen studierte. Nachdem er jedoch ihren Disziplinen gefolgt war, konnte er immer noch keine Antworten auf seine Fragen finden. So verließ er Rajagriha und begab sich an das Ufer des Flusses Nairanjana in der Nähe des Dorfes Uruvilva, wo er in Begleitung anderer Asketen verschiedene Entbehrenungen zu praktizieren



begann. Er unterwarf sich Disziplinen von äußerster Strenge, übertraf die Bemühungen seiner Gefährten und versuchte, sechs Jahre lang Befreiung durch Selbstkasteiung zu erreichen. Schließlich gab er diese Praktiken auf, als er feststellte, dass diese nicht zur Befreiung führten. In der Nähe der Stadt Gaya, setzte er sich sodann unter eine Pappelfeige und begann zu meditieren. Dort erlangte er im Alter von etwa fünfunddreißig Jahren die Erleuchtung. Die Pappelfeige wurde später Bodhi-Baum genannt, weil Shakyamuni unter diesem Baum Bodhi oder Erleuchtung erlangte, und der Ort selbst wurde Bodhgaya genannt.

Nach seinem Erwachen blieb Shakyamuni eine Zeit lang unter dem Bodhi-Baum und freute sich über seine Befreiung. Er überlegte, ob er versuchen solle, andere zu lehren, was er erreicht habe, da er befürchtete, die anderen würden ihn nicht verstehen. Er schloss schließlich, zu lehren, damit der Weg zur Befreiung von den Leiden der Geburt und des Todes allen Menschen offen steht.

Zuerst machte er sich auf Varanasi, wo er fünf Ashrams aufbaute, die die Vier Edlen Wahrheiten lehrten. Schon bald schlossen sich dem Buddha einige junge Männer an. Sie lebten in striktem Zölibat. Ihre Eltern wurden Laienschüler des Buddha und begannen, die Gruppe durch Almosen zu unterstützen. Sobald ein Mitglied der Gruppe ausreichend geschult und qualifiziert war, schickte Buddha es aus, um andere zu unterrichten. Auf diese Weise wuchs die Gruppe der Anhänger, die als Bettelmönche lebten, rasch an, und nach einer Weile ließen sie sich nieder und bildeten an verschiedenen Orten eigene „klösterliche“ Gemeinschaften.

In den folgenden fünfzig Jahren, vom Zeitpunkt seines Erwachens bis zu seinem Tod, reiste Shakyamuni durch viele Teile Indiens und verbreitete seine Lehren. Während seines Lebens verbreitete sich seine Lehre nicht nur in Zentralindien, sondern auch in entlegeneren Gebieten und Menschen aller sozialen Schichten konvertierten zum Buddhismus.



kyamuni eine Zeit lang unter dem Bodhi-Baum und freute sich über seine Befreiung. Er überlegte, ob er versuchen solle, andere zu lehren, was er erreicht habe, da er befürchtete, die anderen würden ihn nicht verstehen. Er schloss schließlich, zu lehren, damit der Weg zur Befreiung von den Leiden der Geburt und des Todes allen Menschen offen steht.

den Weg zum Wildpark in Varanasi, wo er fünf Ashrams aufbaute, die die Vier Edlen Wahrheiten lehrten. Schon bald schlossen sich dem Buddha einige junge Männer an. Sie lebten in striktem Zölibat. Ihre Eltern wurden Laienschüler des Buddha und begannen, die Gruppe durch Almosen zu unterstützen.



Im Alter von achtzig Jahren verstarb Shakyamuni. Ein Jahr vor seinem Tod hielt er sich am Gridhrakuta (Adlergipfel) in Rajagriha auf. Von Gridhrakuta aus begab er sich auf seine letzte Reise nach Norden über den Ganges nach Vaishali. Die Regenzeit verbrachte er in Beluva, einem Dorf in der Nähe von Vaishali. Dort wurde er schwer krank, erholte sich aber wieder und lehrte weiterhin in vielen Dörfern.

Schließlich kam er an einen Ort namens Pava in Malla. Wo er nach einer Mahlzeit erneut krank wurde. Trotz seiner Schmerzen setzte er seine Reise fort, bis er Kushinagara erreichte. Er legte sich ruhig in einen Hain von Salzbäumen und sprach seine letzten Worte.

Er ermahnte seine Schüler mit den Worten: „Denkt nicht, dass die Worte eures Lehrers vergehen oder dass ihr ohne Lehrer zurückgelassen werdet. Die Lehren und Gelübde, die ich euch dargelegt habe, sollen euer Lehrer sein.“

Es heißt, seine letzten Worte lauteten:

„Alle zusammengesetzten Dinge vergehen. Strebe mit Entschlossenheit!“

Der Buddha wurde eingeäschert und seine Asche in Stupas – das sind Bauwerke, mit vielen heiligen Objekten wie Reliquien und Mantras gefüllt sind – aufbewahrt, vor allem an den Orten, die zu den vier wichtigsten buddhistischen Pilgerstätten wurden: Lumbini – Buddhas Geburtsort, Bodhgaya – der Ort, wo Buddha Erleuchtung erlangte, Sarnath – der Ort, wo er seine erste Lehrrede hielt und Kushinagara – der Ort, wo er starb.

Dalai Lama

Eine Kurzbiografie Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama

»Ich bete für eine freundlichere, fürsorglichere und verständnisvollere Menschenfamilie auf diesem Planeten. Das ist meine von Herzen kommende Bitte an all jene, die kein Leid mögen, sondern dauerhaftes Glück schätzen.«

Seine Heiligkeit der Vierzehnte Dalai Lama, Tenzin Gyatso, wurde am 6. Juli 1935 als Sohn einer Bauernfamilie in dem kleinen Dorf Taktser im Nordosten Tibets geboren und im Alter von zwei Jahren als die Reinkarnation seines Vorgängers, des Dreizehnten Dalai Lama, anerkannt. Die Dalai Lamas sind Manifestationen des Buddha des Mitgefühls, der sich für die Wiedergeburt entschied, um der Menschheit zu dienen. Dalai Lama bedeutet Ozean der Weisheit; die Tibeter bezeichnen Seine Heiligkeit normalerweise als Yizhin Norbu, den Wunscherfüllenden Edelstein, oder einfach Kundun, die Gegenwart.

Als der Dreizehnte Dalai Lama 1935 starb, durfte die tibetische Regierung nicht einfach einen Nachfolger ernennen, sondern musste das Kind finden, in dem sich der Buddha des Mitgefühls inkarnieren würde: Das Kind durfte erst zum Todeszeitpunkt seines Vorgängers oder sehr bald danach geboren sein. Wie schon zuvor würde es Hinweise geben, wo es zu suchen wäre. Als zum Beispiel der Leichnam des Dreizehnten Dalai Lama nach Süden blickend in einen Schrein gelegt wurde, drehte sich sein Kopf zweimal in Richtung Osten, und östlich seines Schreins erschien ein großer Pilz an der Ostseite einer Säule aus verwittertem Holz. Der Regent von Tibet begab sich zum heiligen See von Lhamoe Lhatso, wo die Tibeter Zukunftsvisionen hatten.

Dort sah er unter anderem ein Kloster mit Dächern aus grüner Jade und Gold und ein Haus mit türkisfarbenen Ziegeln. Eine detaillierte Beschreibung der gesamten Vision wurde niedergeschrieben und streng geheim gehalten.



»In vielen Teilen der Welt sind die Menschen mit Schwierigkeiten konfrontiert. Da aber sieben Milliarden von uns auf diesem einen Planeten leben, sollten wir geeint sein und solidarisch zueinander stehen. Wenn man diesen blauen Planeten vom Weltraum aus betrachtet, sind keine Ländergrenzen zu erkennen.«

– HHDL, Twitter, 28. Mai 2020 –

1937 wurden hohe Lamas und Würdenträger durch ganz Tibet geschickt, um den Ort zu suchen, den man in der Vision gesehen hatte. Diejenigen, die nach Osten gingen, wurden von Lama Kewtsang Rinpoche vom Kloster Sera angeführt.

In Takster fanden sie einen solchen Ort und gingen zum Haus, wobei Kewtsang Rinpoche als Diener verkleidet war und ein junger Mönch als Leiter der Mission auftrat. Der Rinpoche trug eine

Mala des Dreizehnten Dalai Lama, und der kleine Junge, der sie wiedererkannte, verlangte, dass sie ihm gegeben werde. Man versprach dies dem Kind, wenn es erraten konnte, wer ihr Träger war.

Die Antwort lautete »Sera aga« (im lokalen Dialekt, ein Mönch von Sera). Der Junge erkannte auch, wer tatsächlich der Leiter der Mission und wer der Diener war. Nach vielen weiteren Tests wurde der Dalai Lama 1940 inthronisiert.

1950, im Alter von sechzehn Jahren, als er noch neun weitere Jahre intensiver religiöser Erziehung vor sich hatte, musste Seine Heiligkeit die volle politische Macht übernehmen, als China in Tibet einmarschierte.

Im März 1959, während des nationalen Aufstands des tibetischen Volkes gegen die chinesische Militärbesetzung, ging er ins Exil. Seitdem lebt er in den Ausläufern des Himalaya in Dharamsala, Indien, dem Sitz der tibetischen Exilregierung, die seit 1963 eine konstitutionelle Demokratie ist.

Dharamsala, treffend als Klein-Lhasa bekannt, verfügt über Kultur- und Bildungseinrichtungen und dient als „Exilhauptstadt“ für 130.000 tibetische Flüchtlinge, die überwiegend in Indien leben; die anderen leben in Nepal, der Schweiz, Großbritannien, den Vereinigten Staaten, Kanada und dreißig weiteren Ländern. In den letzten zehn Jahren hat der Dalai Lama versucht, einen Dialog mit den Chinesen zu eröffnen.

In den Jahren 1987-88 schlug er einen Fünf-Punkte-Friedensplan vor, der die gesamte asiatische Region stabilisieren würde und der von Staatsmännern und gesetzgebenden Körperschaften in der ganzen Welt viel Lob erhielt. Aber die Chinesen müssen die Verhandlungen erst noch aufnehmen.

In der Zwischenzeit setzt der Vierzehnte Dalai Lama, anders als seine Vorgänger, die nie in den Westen kamen, seine weltweiten Reisen fort und spricht sich überzeugend für ökumenisches Verständnis, Freundlichkeit und Mitgefühl, Respekt für die Umwelt und vor allem für den Weltfrieden aus.



»Die materielle Entwicklung ist wichtig, aber sie bietet nur körperlichen Komfort. Ein friedlicher Geist trägt zu guter Gesundheit bei. Familien, die sich von Freundlichkeit leiten lassen, ob reich oder arm, sind glücklich; wohingegen diejenigen, die reich sind, denen es aber an Freundlichkeit und Zuneigung mangelt, unglücklich sind.«

– HHDL, Twitter, 1. Juni 2020 –

Humor



»Ich befand mich im Lauf meines Lebens oft genug in schwierigen Situationen, und mein Land macht eine unsichere Phase durch. Trotzdem lache ich oft, und mein Lachen ist ansteckend. Fragt man mich, wie ich noch immer die Kraft zu lachen finde, antworte ich: Ich lache von Berufs wegen.«

– Dalai Lama: Meine Spirituelle Biographie –

- ☞ Mache es dir mindestens einmal am Tag zur Gewohnheit über etwas zu lachen, etwas lustig zu finden. Hahahaha, selbst wenn es anfänglich nur zögerlich ist. Finde die lustigen Dinge in deinem Leben.
- ☞ Vergegenwärtige dir positive Dinge, die dir ein Lächeln ins Gesicht bringen, wie die Fürsorge einer Mutter für ihr Kind oder die unkomplizierte Liebe und Offenheit eines kleinen Kindes.
- ☞ Denke dir manchmal Witze aus oder Anekdoten, die du anderen erzählen könntest.

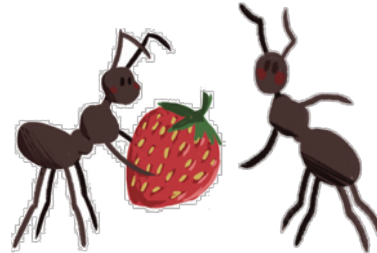


Altruismus & Bodhicitta

Gebet des heiligen Franziskus von Assisi

Meister [Buddha], mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens.

Wo es Hass gibt, lass mich Liebe säen,
wo man einander kränkt, Versöhnung bringen,
wo es Unstimmigkeit gibt, Eintracht säen,
wo Zweifel herrscht, Vertrauen schaffen,
wo Irrtum herrscht, Wahrheit bringen,
wo Verzweiflung herrscht, Hoffnung säen.
wo es Trauer gibt, Freude bringen,
wo Dunkelheit herrscht, Licht bringen.



O göttlicher Meister,
hilf mir, dass ich weniger danach verlange,
Trost [im Glück für das Ich] zu finden, als vielmehr Trost zu spenden;
Verständnis zu finden, als vielmehr zu verstehen,
geliebt zu werden, als vielmehr zu lieben.

Denn im Geben empfangen wir, im Vergeben wird uns vergeben,
im Sterben werden wir [nach einem Leben solcher Übung] ins ewige Leben
[zu immer höherem Glück bis hin zur Erleuchtung] geboren.

[Mögen alle Wesen ohne Mühe den glückseligen Zustand allumfassender Weisheit
der Buddhaschaft erreichen, der alles übertrifft.]*

**Einfügungen in Klammern [...] von Lama Zopa Rinpoche*



Fleisch essen

Auch Tiere wollen glücklich sein und nicht leiden. Insofern unterscheiden sie sich nicht von uns Menschen.

Menschen essen Fleisch hauptsächlich aus Gewohnheit; viele Menschen denken nicht einmal daran, dass die Tiere unglaubliches Leid erfahren.

Wenn man das Gleiche mit Menschen machen würde, wenn Menschenfleisch gegessen würde und Menschen für ihr Fleisch getötet würden, dann könnte man sehen, wie viel Leid das bedeutet.

Es wäre unerträglich.

Wenn Menschen wie Tiere behandelt würden; wenn sie wie Tiere für Fleisch getötet würden, gäbe es viel Geschrei, Sorgen und Angst. Es wäre unfassbar. Wir hätten sogar Angst davor, irgendwo hinzugehen, wenn wir wegen unseres Fleisches getötet würden.

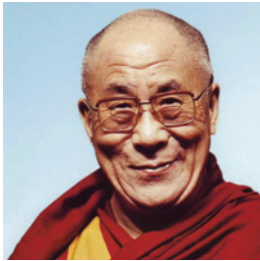
Alle Wesen waren einmal unsere Mütter und haben sich um uns gekümmert, wie können wir sie da essen? Es wäre so, als ob man seine eigene Mutter essen würde.





Wir, Andere und unsere Erde

Unser Blauer Planet ist ein wunderbarer Lebensraum. Sein Leben ist unser Leben; seine Zukunft ist unsere Zukunft. Die Erde ist wie eine Mutter für uns alle. Wie Kinder sind wir von ihr abhängig. Angesichts solch weltweiten Probleme wie der Klimakatastrophe sind einzelne Organisationen und einzelne Staaten hilflos. Wenn wir nicht alle zusammenarbeiten, kann keine Lösung gefunden werden.



»Wir können die Ressourcen dieser Erde – Bäume, Wasser und andere natürliche Quellen – nicht länger ausbeuten, ohne uns um die kommenden Generationen zu kümmern. Der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass wir nicht überleben werden, wenn wir uns nicht ändern. Lasst uns an diesem Tag der Erde beschließen, in Harmonie mit der Natur zu leben.«

– HHDL, Twitter, 22. April 2020 –



»Ich höre viele sagen: "2019 war das Jahr, in dem die Menschheit angesichts der Klimakrise aufgewacht ist". Dies ist ein Missverständnis. Eine kleine, aber schnell wachsende Zahl von Menschen ist angesichts der Klimakrise aufgewacht. Dies hat gerade erst begonnen. Wir kratzen noch immer nur an der Oberfläche.«

– Greta Thunberg, Twitter, 23. Dezember 2019 –

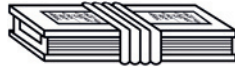
Quellenangaben Bilder

- 3 **Amanda-Zhihui Boer: Ameisen**
alle Ameisen, die im Buch verteilt sind
- 18 **u.w.: Robert Beer: Buddha Shakyamuni, Medizinbuddha , Buddha Maitreya**
(Coloriert von Alex Volk)
- 24 **u.w. digitalthangka.com: Green Tara, Manjushri**
<https://www.digitalthangka.com/my-digital-thangas/>
- 38 **Ehrwürdiger Lobsang Sherab: Lama Zopa Rinpoche, München, 2018**
- 39 **Harald Weichhart: Lama Zopa Rinpoche, München, 2018**
- 50 **lamayeshe.com: Lama Yeshe, Sizilien 1983**
- 52 **Christine Schnoell: Buddha Shakyamuni**
<https://christineschnoellartworks.com/thangkas/>
- 74 **Dalailama.com: Besuch in Slowenien, 2010**
<https://www.dalailama.com/pictures/visit-to-slovenia>
- 80 **lamayeshe.com: Lama Zopa Rinpoche segnet das Kaninchen Karuna, August 2018**
<https://www.lamayeshe.com/advice/three-ways-benefit-animals>
- 82 **Ehrw. Lobsang Sherab: Lama Zopa Rinpoche segnet ein Pferd in einem Tierasyl, Juni 2019**
<https://fpmt.org/education/benefiting-animals-practices-and-advice/>
- 84 **Chris Majors: Buddha-Statue im Buddha Amitabha Pure Land.**
<https://fpmt.org/charitable-activities/projects/supporting-our-lamas/lzrbf-news/ongoing-prayers-practices-offerings-holy-object-creation-and-animal-blessings-at-lama-zopa-rinpoches-usa-residences/>
- 86 **Ehrwürdiger Lobsang Sherab: Lama Zopa Rinpoche mit einem jungen Kätzchen**
<https://www.institutvajrayogini.fr/FPMTNews/dec17.html>
- 88 **Christine Schnoell: Buddha Shakyamuni**
<https://www.christineschnoellartworks.com/thangkas/>
- 90 **FPMT.org: Lotusblume**
<https://fpmt.org/charitable-activities/projects/retreats-and-practices/pf-news/rejoice-pujas-and-practices-offered-on-lha-bab-duchen/>
- 91 **FPMT.org: Einer von 1.000 Buddhas, die dem Dalai Lama 2019/2020 geschenkt wurden.**
<https://fpmt.org/projects/fpmt/holy-objects-fund/one-thousand-buddhas/>
- 94 **Dalailama.com: Letzter Tag der Belehrungen in Dharamsala, 2019**
<https://www.dalailama.com/pictures/final-day-of-teachings-in-dharamsala-1>
- 96 **Dalailama.com: Klagenfurt Tag 3, Mai 2012**
<http://de.dalailama.com/pictures/visit-to-klagenfurt-austria-day-3?r=2012>
- 97 **Dalailama.com: 7. Internationale Konferenz der Tibet-Selbsthilfegruppen - Brüssel, 2012**
<https://www.dalailama.com/pictures/seventh-international-conference-of-tibet-support-groups-brussels-belgium>
- 98 **Amanda-Zhihui Boer: Mutter Teresa - Kolkata, Indien**
- 100 **Lama Zopa Rinpoche**
<https://www.lamayeshe.com/article/why-be-vegetarian>
- 103 **Greta Thunberg: Bild ihres Twitter Profils**
<https://twitter.com/gretathunberg>

Quellenangaben Texte

- 7 ff. Transkription von Kyabje Lama Zopas Teaching für die Kinder- und Jugendgruppe 2018**
Übersetzung aus dem Englischen: Adelheid Beck und Anke Palden
- 45 »Die Güte der Eltern«**
Annett El Khatib und Lissy Rivero
- 47 f. »Darbringungen«**
Übersetzung aus dem Englischen: Sabine Kehl. Text von lamayeshe.com (The Benefits of Making Offerings, von Kyabje Lama Zopa Rinpoche)
- 49 f. »Atem-Meditation«**
Ehrwürdiger Fedor Stracke
- 53 f. »Emotionale Intelligenz«**
Übersetzung aus dem Englischen: Sabine Kehl. Text von one-big-love.com (The why and how of being a good person, by Tenzin Ösel Hita)
- 57 ff. »Stärkung des Selbstvertrauens«, »Umgang mit Kritik«, »Schutz vor Energieverlust durch andere«, »Liebevolles Mitgefühl«, »Inneres Glück und eine starke Persönlichkeit«, »Großzügigkeit«, »Großzügigkeit Dharma zu lehren«, »Positive Geduld«, »Alternatives urbanes Dharma Vokabular«**
Texte aus »Urbane Meditationen« von Ehrwürdiger Fedor, 2019
- 71 ff. »Geduld«, »Die Nachteile von Ärger«, »Ärger – der wahre Schuldige«**
Texte aus »Dharma im Alltag« von Ehrwürdigem Geshe Doga, 2019
- 81 f. »Dharma für Tiere«**
Übersetzung aus dem Englischen: Sabine Kehl. Text von lamayeshe.com (Various Practices for Animals, von Kyabje Lama Zopa Rinpoche)
- 85 f. »Buddhanatur«**
Übersetzung aus dem Englischen: Sabine Kehl. Text von lamayeshe.com (The True Nature of the Mind, von Lama Thubten Yeshe)
- 89 ff. »Buddha Shakyamuni«**
Text zusammengestellt und übersetzt: Sabine Kehl. Quellen: fpmt.org, Wikipedia, studybuddhism.com
- 93 ff. »Dalai Lama«**
Übersetzung aus dem Englischen: Alex Volk, Sabine Kehl. Text von fpmt.org (A Brief Biography of His Holiness the Dalai Lama, Introduction to Ocean of Wisdom, von Rinchen Dharlo)
- 97 »Humor«**
Ehrwürdiger Fedor Stracke
- 99 »Gebet des heiligen Franziskus von Assisi«**
Text aus »Wesentliche buddhistische Übungen, Band 1«
- 101 »Fleisch essen«**
Übersetzung aus dem Englischen: Sabine Kehl. Text von lamayeshe.com (Inspired to Become a Vegetarian / Why Be a Vegetarian, by Kyabje Lama Zopa Rinpoche)
- 103 »Wir, Andere und unsere Erde«**
Übersetzung aus dem Englischen: Sabine Kehl. Text von »A Buddhist Response to the Climate Emergency«, Seine Heiligkeit Dalai Lama, Wisdom Publications, 2009.

Umgang mit Dharma Materialien



Dharma Materialien beinhalten die Lehren des Buddha. Sie beschützen uns daher vor niederen Wiedergeburten und zeigen den Weg zur Erleuchtung auf. Deshalb sollten wir sie mit Respekt behandeln.

Schriftliches Dharma wie Bücher oder Magazine, aber auch Smartphones und Tablets, Computer und Laptops oder Festplatten und andere Datenträger, die Dharmatexte beinhalten, sollten nicht auf dem Boden, Betten, Stühlen, Meditationskissen oder anderen Plätze abgelegt werden, auf denen Personen normalerweise sitzen oder gehen. Man sollte nicht über Dharma Materialien steigen und sie sollten auch nicht an Plätze gelegt werden, die mit Füßen oder Gesäß berührt werden. Für den Transport sollten sie bedeckt und geschützt werden und an einem hohen, sauberen Platz – getrennt von gewöhnlichen Materialien – aufbewahrt werden. Objekte wie Statuen, Stupas, Ritualgegenstände, Malas, Lesebrillen oder ähnliches, sollten ebenfalls nicht auf gedruckte Dharmatexte oder Geräte, die Dharmatexte beinhalten, gelegt werden. Vermeide auch, die Finger zu befeuchten um die Seiten umzublättern.

Wenn gedruckte Dharmatexte nicht (mehr) genutzt werden können, ist es besser, sie zu verbrennen, anstatt einfach wegzuworfen. Visualisiere beim Verbrennen der Dharmatexte im sogenannten Dharmafeuer, dass sich die Buchstaben in ein Ah (ॐ) verwandeln und dass das Ah in dein Herz einsinkt. Stelle dir leeres Papier vor und wenn das Papier brennt, rezitiere Om Ah Hum oder das Herzsutra, während du gleichzeitig über Leerheit nachdenkst.

Lama Zopa Rinpoche empfiehlt, Bilder von Lamas, Lehrern, Buddhas, Gottheiten sowie Bilder von heiligen Objekten usw. nicht zu verbrennen. Wenn sie unbeschädigt sind, sollten wir sie am besten in einer Stupa aufbewahren. Ansonsten sollten sie weit oben auf einem Baum in einem gut verschlossenem Behältnis, ähnlich einem Vogelhaus, platziert werden. So sind die Bilder vor Wind und Wetter geschützt und landen nicht versehentlich auf dem Boden.

Weitere Titel von Aryatara Publikation auf aryatara.de

Kommentar zur Methode, Leiden in Glück zu verwandeln, Lama Zopa Rinpoche

Dharma im Alltag, Ehrw. Geshe Doga

Urbane Meditationen, Ehrw. Fedor Stracke

Wie man Dharma praktiziert, Lama Zopa Rinpoche

Mitgefühl und Selbstlosigkeit, Ösel Hita Torres

Schulung des Geistes in Sieben Punkten, Ehrw. Dagri Rinpoche

Was ist Meditation, Lama Yeshe

Leben, Tod und nach dem Tod, Lama Yeshe

Die 32 Zeichen des Buddhas, Aryatara Publikation

Die Freude des Mitgefühls, Lama Zopa Rinpoche

Tugend und Wirklichkeit, Lama Zopa Rinpoche

Die Direkte und Fehlerfreie Methode, Trijang Dorje Chang u.w.

Ein Hauch von Aggregaten, Ehrw. Fedor Stracke

Ein erfrischender Hauch Meditation, Ehrw. Fedor Stracke

Titel von HappyMonksPublication.org

Mahayana Mind Training in Seven Points, Ven. Dagri Rinpoche

Dharma for Daily Life, Ven. Geshe Doga

The Sun Illuminating the Profound Meaning of Emptiness, Chone Dragpa Shedrub

A Debate Between Wisdom and Ignorance

The One clarifying Nagarjuna's Superior Point of View, Chandrakirti

A Drop from the Ocean of Consciousness, Ven. Tenzin Dongak

A Drop from the Ocean of Aggregates, Ven. Tenzin Dongak

A Drop from the Ocean of Mind and Mental Factors, Ven. Tenzin Dongak

A Commentary on the Praise to the Twenty-one Taras, Ven. Geshe Dawa

A Commentary on the Praise to Manjushri, Ven. Geshe Doga

A Commentary on the Refuge-Bodhicitta Prayer, Ven. Geshe Doga

