

Leider ist wegen einer technischen Panne der Vortrag nicht aufgezeichnet worden. Als Ersatz hier die Stichpunktsammlung als Zusammenfassung:

Achtsamkeitstag 10.07.2010 „**Dharmacaya und wie kann ich ihn spüren**“

Buddha lehrte als er alt wurde: **Zuflucht zur Insel in mir selbst:**

Das kann die Frage beantworten: **Wer bin ich ?** wenn ich nicht in die Falle tappe

Buddha: **Achtsamkeit, Konzentration, Einsicht (Buddhacaya)**

Smirti,

Samadi

Prajna

Dharma: **Präsenz im Hier und Jetzt – Bewusstheit auf den Atem, Meditation (Dharmacaya)**

Sangha: **5 Daseinsfaktoren (Skandas), meine authentische**

**Individualität:** Körper, Wahrnehmungen, Gefühle,

(Willenstendenzen oder) Formationen des Geistes, Bewusstsein

(Individuell und kollektiv) **(Sanghacaya)**

Ich bin nicht das **individuelle oder kollektive Ego** – nicht der Besizende, die Rolle (der Arbeitnehmer, der Arbeitgeber Elternteil), der Wichtige, der Schmerzkörper (Eckhart Tolle) oder wie Thay sagt „Innere Formationen, Fesseln, Knoten“, das Vereinsmitglied, der Staatsbürger, ein unabhängiges Selbst .... **In der Präsenz bin ich das Alles nicht**, auch wenn es zu mir gehört wie das Ego

**Ich denke, also bin ich** (Descartes 17.Jhd) – Irrtum - das ist eine Falle – nur das Ego denkt (unbewusst/konzeptiv)

Ich bin, weil ich mir bewusst bin, dass ich denke (zwei verschiedene Bewusstseins Ebenen Jean Paul Sartre) – rechtes Denken (wahres Sein/wahres Ich) **Rechte Einsicht, Denken, Rede, Tat zeigt Wirkung (Kharma)**  
(edle achtfache Pfad)

Thay sagt uns immer wieder:

**prüfe und prüfe noch einmal, bevor Du Dir wirklich sicher bist**

*Praxis: Byron Kattie – The work*

1. Ist es wahr, was ich denke?
2. Bin ich mir absolut sicher, dass es wahr ist, was ich denke?
3. Wie reagiere ich, wenn ich das denke?
4. Wie geht es mir, wenn ich den Gedanken nicht denken könnte?

Unser heutiges Thema: **Dharmacaya und wie kann ich ihn spüren.**  
Ich komme ins „Hier und Jetzt“ beende das Denken und folge dem Atem.  
Hilfreich kann ein **Meditationsmandala** sein, um mir die acht  
Bewusstseinssebenen präsent zu machen und durch Transformation die  
absolute Weisheit zu berühren.

1. Speicherbewusstsein (kollektives Bewusstsein – Alles in Einem und Eines in Allem)
2. Ich-Bewusstsein (Manas-Bewusstsein – **Falle** Ego - Schmerzkörper)
3. Geistbewusstsein (Tagesbewusstsein – Konsum: Essbares, Sinneseindrücke incl. Geist, Willenskraft, Bewusstsein – **Falle** Ego)
4. Sinnesbewusstsein (**Falle** Wahrnehmungen der 5 klassischen Sinnesorgane)

Die Transformation: ***Praxis***

1. **Weisheit des großen Spiegels** (tiefblau - Aksobhya) Hass, Wut, Aggression – **Mitgefühl**  
Versöhnung in Familie und Gesellschaft durch den Anfang bei mir und meinem Umfeld
2. **Weisheit der Wesensgleichheit** (sonnengelb - Ratnasambhava) Stolz, Hochmut – **Geduld, Bescheidenheit**
3. **Weisheit des wunderbaren Erkennens** (rotgelb - Amithabha) verändert die anderen Bewusstseinssebenen  
Begehren, Wünsche – **Loslassen, 5 Silas**
4. **Weisheit der wunderbaren Verwirklichung** (grünblau - Amoghasiddhi) Neid, Geiz, Eifersucht – **Großzügigkeit, Buddha der Tat**
5. **Dharmadatu-Weisheit** (Vairocana) Verblendung, Nichtwissen – **Tiefes Schauen, Einsicht, Erkennen, Vija**