

--- Sich den kostbaren Buddha vorstellen ----

1

Kostbarer,
In dem Bemühen mich für deine Präsenz zu öffnen, berühre ich mit
dieser Achtung die Erde.

Vor meinem inneren Auge erscheinst Du als junger Mann in
Kapi Lavastu.

Ich sehe dich als Asket, der tief in den Bergen meditiert.

Ich sehe dich als Mönch, wie Du in dem Zustand zeitloser Stille am Fuße
des Bodhibaums ruhst.

Ich sehe Dich als ehrwürdiger Lehrender inmitten deiner Schüler auf den
Gipfeln, wo die Geier wohnen – sowie am Jeta-Hügel.

Ich sehe die Spuren, die deine achtsamen Schritte entlang der Täler am
Ganges in den kleinen Königreichen dieser Zeit hinterlassen.

Kostbarer, Du warst stark und gesund auf allen Ebenen in Körper und
Geist, Du hast ein langes Leben gelebt und dieser Körper, so heißt es,
hat keine Medizin von außen benötigt.

Wir berühren jetzt die Erde (Glocke)

Buddha Shakyamuni, gesammelt in Körper, Sprache, Geist und Seele,
berühre ich die Erde.

In tiefer Dankbarkeit zu Dir, der Quelle der Weisheit, der du in
menschlicher Form auf dieser Erde manifestiert warst, der Quelle der
Lehren.

Pause (Glocke einladen zum Erheben)

--- die Gemeinschaft der Liebenden des Erwachten --- die Sangha des Buddha

2

Kostbarer,
ich sehe Dich umgeben von Deiner Sangha: Mönche, Nonnen und
Suchende; Männer und Frauen, und fühle mich in diesem Sehen wie
König Prasenajit, von dem erzählt wird, dass er mit Verehrung,
Vertrauen und Bewunderung erfüllt wurde, als er Deine Präsenz in dieser
Sangha wahrnahm.
Auch ich bin erfüllt von Deiner Präsenz in der Sangha.
Deine Weisheit, Dein Mitgefühl hast du unzähligen Menschen geschenkt.

Kostbarer,
alle Deine Schüler, ob das nun Mönche, Nonnen oder Schüler und
Schülerinnen sind – auf die eine oder andere Weise sind sie Erben der
höchsten Bewusstheit.
Ich sehe dich in den Methoden, Achtsamkeit zu erlangen, die, wenn sie
mit der Intelligenz des Herzens angewandt werden, ohne Zweifel zu
Transformation und Heilung führen.

Kostbarer,
ich erkenne Dich Kostbarer, als Möglichkeit in mir selbst, wie ein Same,
der in der Erde ruht und auf die Möglichkeit des Erwachens wartet, um
Verstehen, Liebe und Mitgefühl zu entfalten.
Du bist die Kraft, die in mir wirkt, Deine Lehren zu verwirklichen.

Wir berühren jetzt die Erde (Glocke)

Kostbarer,
gesammelt in Körper, Sprache, Geist und Seele berühre ich die Erde in
Achtsamkeit.
Mit dem Erwachten in mir in Kontakt zu kommen, mit der Gemeinschaft
der Praktizierenden der kostbaren Weisheitslehren und den wunderbaren
Möglichkeiten, die du mir für mein geistiges Leben eröffnet hast –
gesammelt in Körper, Geist, Seele und Sprache, berühre ich die Erde in
Dankbarkeit

Pause (Glocke einladen zum Erheben)

Kostbarer,
oft bin ich betrübt, wenn ich spüre, dass ich mich in äußeren Formen verloren habe, den Inhalt, die Essenz nicht achtend. Immer wieder kommt es vor, dass mein Geist in Vergangenheit und Zukunft wandert. Während ich die Erde berühre, ein Räucherstäbchen anzünde, sitze, gehe oder eine Belehrung lese, gebe ich immer wieder dem inneren Geschnatter Raum. So vergehen kostbare Möglichkeiten in der Essenz zu ruhen.

Mit der Möglichkeit, mich für einen achtsamen Schritt zu entscheiden, oder meine Aufmerksamkeit auf dem Atem ruhen zu lassen, kann ich „nach Hause“ kommen.

Immer bin ich eingeladen zu der Energie des Erwachens und des Verstehens zurückzukehren.

Die Quelle der Achtsamkeit ist immer da, immer frisch.

Durch Gnade war ich in der Lage den Belehrungen zuzuhören; doch bin ich oft wie jemand, der nie gehört hat. Wenn ich dann wieder spreche, stehe, gehe oder auch lächle in Achtlosigkeit – eine unachtsame Mimikri.

Kostbarer,
durch Gnade gabst Du mir die Möglichkeit mich zu erinnern, wo ich „zu Hause“ bin; mich zu erinnern an Achtsamkeit und an die Ausrichtung nach Hause zu kommen – das ist nicht nur eine Möglichkeit für mein Wohlergehen, für meinen individuellen Körper, Geist und Seele, sondern mag auch für andere von Nutzen sein, in der Umgebung, in der ich mich aufhalte, sei es in einer Sangha oder auch in einer mir fremden Umgebung.

Wir berühren jetzt die Erde (Glocke)

Kostbarer,
gesammelt in Körper, Sprache, Geist und Seele berühre ich die Erde in Dankbarkeit zu dir, der du das andere Ufer erreicht hast, mir den Weg zu zeigen und mich an mein Versprechen erinnert hast, nach Hause zu kommen.

Gesammelt in Körper, Geist und Seele berühre ich die Erde in Dankbarkeit.

Pause (Glocke einladen zum Erheben)

Kostbarer,
du hast gelehrt, dass ein Bloßes sich ausrichten auf den gegenwärtigen Augenblick nicht notwendigerweise heißt, dass ich in Freiheit mit Wurzeln und Flügeln dort verweilen kann. In einem nächsten Moment kann ich davongetragen werden und mich selbst verlieren.
Achtsamkeit ist der Schlüssel zur Bewusstheit, wenn etwas an mir zieht und mich meiner Verwurzelung und meiner Freiheit beraubt.
Manchmal misse ich ganz. Manchmal hafte ich an dem, was im augenblicklichen Moment in Erscheinung tritt. Beides verursacht, dass ich mich selbst verliere, sowie auch die Freiheit und die Möglichkeiten der Freiheit, die in diesem kostbaren Moment verborgen sind.
Mich der Achtsamkeit zuzuwenden, kann mir ein tiefes Verstehen ermöglichen zu erkennen, was da im gegenwärtigen Moment passiert, ohne der Anhaftung oder auch der Abneigung zu verfallen. Einsehen, was da in mir selbst und um mich herum geschieht, hilft die Kraft am Leben zu halten, die auf der einen Seite Verwurzelung auf der Erde und auf der anderen die Flügel zum Himmel bedeuten.
Freiheit des Augenblicks, lebendig in mir selbst.
Du hast uns gelehrt, dass Verwurzelung und Freiheit gleichermaßen zwei grundlegende Eigenschaften von Nirwana sind.
Eine Liebesgeschichte mit dem Leben selbst.
Eine Aussöhnung mit den Wunden der Vergangenheit.
Eine Möglichkeit, die in dem an sich selbst gerichteten Versprechen liegt, sich immer wieder und immer wieder der Achtsamkeit zuzuwenden:
So, wie wenn ich meine Hände wasche, eben mit der Achtsamkeit, dass ich meine Hände wasche.
So, wie wenn ich meine Teeschale halte, eben mit der Achtsamkeit, dass ich meine Teeschale halte.
So, wie wenn mich eine geistige Irritation erreicht, ich mir bewusst werde, dass mich eine geistige Irritation erreicht.
So, wie ich mich an das Lächeln des Kostbaren in mir erinnern kann, in einem solchen Moment, und die Möglichkeit habe zu erkennen, dass all dies geschieht im gegenwärtigen Moment. In diesem Sehen habe ich die Möglichkeit und den Schlüssel für einen Zustand jenseits von Angst und Bedrängnis.

Wir berühren jetzt die Erde (Glocke)

Kostbarer,
ich berühre die Erde vor dir und dem Buddha Maitreya.

Pause (Glocke einladen zum Erheben)

Kostbarer,

die Vergangenheit hat tiefe Wunden in meinem Körper und dem Körper meines Geistes hinterlassen.

Wenn ich mich also auf meinen Körper und Geist in diesem gegenwärtigen Augenblick ausrichte, ist es möglich, dass ich noch immer in Verbindung mit der Vergangenheit bin - mit den Fehlern, die ich machte, mit dem Leiden, das ich in der Vergangenheit verursachte in mir und in anderen – sie haben ihre Muster und Spuren in mir hinterlassen; diese kann ich durch mein Erkennen mit einem Lächeln begrüßen, und eben dieses Lächeln vermag es auch, mein Denken und Sprechen zu transformieren.

Dieses Lächeln, Kostbarer, ist das Lächeln, das in Dir seinen Ursprung hat.

Du hast gelehrt, dass Gedanken kommen und gehen im Geist und dass der Geist durch Geist transformiert wird.

Immer wieder möchte ich mich bemühen diese Prägungen und Muster des Geistes aufzulösen. Die Bewusstheit ist die Freiheit von diesen Prägungen. Achtsamkeit ist der Schlüssel zur Freiheit, der Weg nach Hause zu kommen, wo Heilung ist.

Alles Falsche Handeln kommt aus dem Geist.

Wenn der Geist gereinigt ist, welche Spur, welches Muster von Richtig und Falsch kann da existieren?

Wenn ich mich an das erinnere, dann kann mein Herz mit den weißen Wolken am Himmel wandern, die in Freiheit über die Wälder der Erde ziehen.

Wir berühren jetzt die Erde (Glocke)

Kostbarer,

ich berühre die Erde vor Dir, dem Erwachten, mit dem Menschen in tiefer Verehrung und Wertschätzung in Verbindung sind, und berühre die Erde vor dem Bodhisattva Avalokiteshvara.

Pause (Glocke einladen zum Erheben)

Ich pflanze Stabilität, Freude und ein Lächeln

Stärken der fünf spirituellen Kräfte - Sie geben uns Stabilität:

Vertrauen (Glauben)

– aufgeräumtes Wohnzimmer in das nicht jeder Wind bläst – bin ich sicher

Tatkraft (Virya)

Selektieren der Samen (Muster) und heilsam bewässern

Achtsamkeit

(Praxis des permanenten Bewässerns dieser Qualität - Übung)

Achtsamkeit - worauf

Konzentration

(auf „Hier und Jetzt“ und das Objekt meiner Achtsamkeit)

Verstehen - Weisheit

(permanente Veränderung – Nicht-Selbst d.h. Intersein)

Diese Essenz des Herz-Sutras ist nicht nur real sondern positiv

Was müssen wir noch tun? Drei Eigenschaften

Abschneiden oder Loslassen (wahres Glück)

Wünsche zerren uns in die Feuergrube

Oft ist **Gier, Unwissenheit-Intoleranz, Hass** (die drei Gifte) die Basis für den **Wunsch** nach **Ruhm, Macht, Geld, Anerkennung, Sex** (auch wenn diese Qualitäten nicht zwingend negativ sind) sondern mit entsprechendem Mitgefühl durchaus positiv z.B. Kaufmann **Anatapindika**, König **Ashoka**, auch Präsident **Obama** wird von **Thay** als **Bodhisattva** bezeichnet .

– Wir müssen sehr aufpassen andernfalls leiden wir und unsere Umwelt:

Wünsche korumpieren: „Ich weiß es“ Sukha (3. edle Wahrheit)

– **Dukha** (1. edle Wahrheit)

Glück nicht im Außen

Statements schränken unser Glück ein –

wir werden blind für das Leben

(Die Partnerin, das Auto, der Beruf und das Examen...)

Glück ist im „Hier und Jetzt“ **ohne Aufregung in Stille** der Meditation
Mit einem inneren Glücksgefühl entsteht immer mehr „Freude“ über den Tag

Lieben (wahre Liebe)

Nur möglich mit **Mitgefühl und tiefem Verstehen**

Liebevolle Güte ohne Wünsche für alle Wesen (**Birne im Raum**)

Wir dürfen in den Anderen nicht das suchen was uns unserer Meinung nach fehlt (falsche Wahrnehmung führt zu Leid)
Nicht anschauen sondern in die **gleiche Richtung** schauen

Bodhisattva-Eigenschaften (Maitri, Karuna, Mudita, Upekscha) machen einen glücklich.

Wir können den Bodhisattva in uns nähren. – Gehmeditation, Sitzmeditation, Arbeitsmeditation, Achtsamkeit bei Allem was wir tun und immer wieder „**Stop**“ – die Praxis bringt Glück, Freude und ein Lächeln

Verstehen mit dem Herzen und Mitgefühl lässt uns lächeln
wie der Buddha
Ohne Verstehen können wir nicht lieben