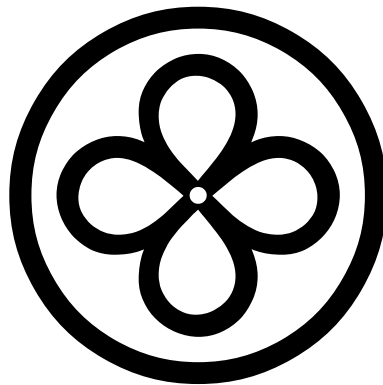


NAVAYANA

NEUER WEG DES
ANGEWANDTEN BUDDHISMUS
IM WESTLICHEN LEBEN

BUDDHISTISCHE REFLEXIONEN



LETZTE AKTUALISIERUNG: 15. OKTOBER 2019

hallo@navayana.de

PUBLIKATIONSREGISTER

Publikationsregister.....	2
Zur Verwendung der Texte.....	3
Inhalt, Sinn und Zweck des Neuen Weges.....	4
Theoretische Grundlagen der Praxis des Neuen Weges.....	9
Praktische Grundlagen der Praxis des Neuen Weges.....	12
Buddhismus als Religion?.....	16
Buddhistische Zuflucht.....	17
Vorbereitende Übungen.....	18
Der kostbare Menschenkörper.....	19
Lehrer und Schüler.....	20
Erleuchtung.....	21
Mach es einfach.....	22
Denke es nie zu Ende.....	23
Realitätsgestaltung.....	24
Progression zur Mitte.....	25
Die Drei Zeiten.....	26
Aktives Lernen.....	27
Bildersprache.....	28
Analogiepraxis.....	29
Sei keine Maschine.....	30
Exakte Sprache.....	31
Glück und Sterben.....	32
Sterbebegleitung.....	33
Verfassung des Glücks.....	35
Geh nicht hin.....	36
Kein Gott, kein Guru, kein Nichts?.....	37
Freiheit ist Freiheit von Freiheit.....	38
Tipps und Tricks zur Leidvermeidung im Alltag.....	39

ZUR VERWENDUNG DER TEXTE

Herausgeber

Ingmar Vetter

E-Mail: hallo@navayana.de

Das Format der Textsammlung

Das vorliegende Format PDF wurde verwendet zur Sicherstellung der Verfügbarkeit der Texte ohne Zwang zur Anbindung an eine Internetadresse sowie zur unkomplizierten digitalen Übertragung der Inhalte und nicht zuletzt, damit jeder Leser in der Lage ist, einzelne Beiträge oder den jeweiligen Stand der Textsammlung selbst auszudrucken. Die vorliegende Textsammlung wird fortlaufend aktualisiert, weshalb der jeweilige auf der ersten Seite ausgewiesene Stand gilt.

Sofern persönliche Anrede erforderlich ist, wird der Leser mit einem einfachen Du angesprochen.

Wichtig ist zu beachten, dass keiner der folgenden Texte als abgeschlossen angesehen werden kann. Sie werden je nach aktuellem Stand veröffentlicht und sollen dem Übenden Wege zur Betrachtung des Lebens zeigen. Dementsprechend ist es hilfreich zu beachten, dass die Betrachtung durch den Übenden selbst vollzogen werden muss, um zu prüfen, ob die hier vorliegenden Erläuterungen zutreffen.

Themenvorschläge

Wir freuen uns über Themenvorschläge und Anregungen sowie Erfahrungsberichte oder Literaturangaben und Hinweise auf buddhistische Aktivitäten.

Ergänzende Texte, Hinweise und Kommentare

Ergänzende Texte, Hinweise und Kommentare zum Thema können unter dem Vorbehalt der Kürzung und Veröffentlichung durch den Herausgeber per E-Mail und bitte nur als reine Text-Datei (dateiname.txt) eingereicht werden.¹

¹ Der Name des jeweiligen Autors wird nur mit dessen schriftlicher Erlaubnis veröffentlicht.

INHALT, SINN UND ZWECK DES NEUEN WEGES

Der Name *Navayana* leitet sich ab aus den Sanskrit-Begriffen *nava* für *neu* und *yana* für *Weg*, was demnach die Bezeichnung *Neuer Weg* ergibt. Zum besseren Verständnis wird er hier auch synonym als *Neobuddhismus* bezeichnet.

Der hier beschriebene *Navayana* oder *Neobuddhismus* zeichnet sich in seiner beabsichtigten Verwendung aus durch seine praktische Anwendung im westlichen Leben, also im sogenannten abendländischen Kontext, welcher sich erheblich vom kulturellen Kontext der heute als traditionell bezeichneten und in der Regel asiatischen Traditionen und Schulen des Buddhismus unterscheidet. Insofern handelt es sich nicht um einen Neuen Weg *des* Buddhismus, sondern um einen Neuen Weg *zum* Buddhismus.

Seine hier beabsichtigten Grundlagen sind recht einfach:

1. Weitgehende Trennung der eigentlichen buddhistischen Lehrinhalte von asiatischen Bezeichnungen, Ritualen und anderen kulturellen Verbindungen;
2. weitgehende Verbindung der eigentlichen buddhistischen Lehrinhalte mit dem westlich geprägten kulturellen Kontext;
3. als Ergebnis die Theorie und Praxis im westlichen Kontext.

Das Ziel ist der Versuch der Entwicklung eines Weges zum Buddhismus, welcher im westlichen Kontext pragmatisch und der westlichen Lebensweise entsprechend verstanden und angewendet werden kann, um diesen Kontext aus sich selbst heraus transzendieren und zum Nutzen aller zu verändern.

Gerade die Tatsache, dass der Buddhismus vor allem in Tibet durch seine Integration mit den dortigen kulturellen Bedingungen über 1.500 Jahre bewahrt und weiter entwickelt werden konnte, beweist seine Fähigkeiten a) zur Anpassung an jede Art von Kultur und den daraus entstehenden Sichten auf unsere Welt und b) zur Transformation und Transzendenz dieser Kulturen.

Dementsprechend soll hier der Umweg über das Verständnis von im Westen heute noch oft missverstandenen Kulturen zum Verständnis des eigentlichen Buddhismus selbst vermieden werden im Sinne der Grundlage der buddhistischen Lehre, dass Extreme zu erkennen und vermeiden sind, wenn man den Weg der Mitte (zwischen den Extremen) gehen will.

Am Beispiel des tibetischen Buddhismus sollen hier einige Fallstricke für das Verständnis des Buddhismus aufgezeigt werden, welche in der bloßen Übertragung von Praktiken und Ritualen aus anderen Kulturen in den westlichen Kulturkontext entstehen können:

Viele den aus Tibet stammenden Vajrayana (Diamantweg) als Spezialfall des Mahayana praktizierenden Buddhisten sitzen dem tiefgreifenden Irrtum auf, sie müssten sich die dem Diamantweg eigenen Rituale zu eigen machen, um den Buddhismus praktizieren zu können.

Der Irrtum beginnt oft bereits bei der im Hinblick auf den Kern des Buddhismus essenziell unnötigen Unterscheidung zwischen dem Mahayana, dem Großen Weg, und dem dort als Hinayana bzw. Kleiner Weg bezeichneten Theravada-Buddhismus (Schule der Ältesten), welcher aus den Lehrübertragungen der direkten Schüler des historischen Buddhas hervorgegangen ist.

Der »typische« Westler mit seinem Leistungsdenken bevorzugt natürlich zunächst alles Große, anstatt sich mit Kleinkram abgeben zu wollen. Daraus entsteht oft die nur scheinbar kausale Verbindung: Kleiner Weg ist weniger als Großer Weg, ergo Großer Weg. Der Irrtum wird hier also bereits durch das westliche (Un-)Verständnis des traditionellen Kontextes hervorgerufen und weiterhin tatkräftig unterstützt durch viele Fehden zwischen den Anhängern des Kleinen und Großen Weges und deren Schulen, welche hier im Westen erfolgreich weiter gepflegt werden, ganz so, als hätte der Buddha nicht an den Anfang aller Erkenntnis die Formel gesetzt: Vermeide Extreme, dann befindest Du Dich automatisch in der Mitte.

Und so ist oftmals zu beobachten, dass sich gerade westliche Jünger tibetischer Lamas mehr um die »reine« Darstellung tibetischer Rituale kümmern und um die Anerkennung durch den Lama, als um die eigentliche Praxis des »reinen« Buddhismus. Gleiches gilt für andere asiatische Schulen des Buddhismus.

Diese Vorgehensweise – in Verbindung mit einer dem dortigen Kulturkontext angepassten und oft viele Jahrzehnte dauernden fundamentalen Ausbildung und harten Praxis – hat sich im abgeschotteten Tibet unter Beachtung der dortigen religiösen Strukturen des Klosterlebens, welches oftmals das Überleben von Kindern armer Familien sicherte, durchaus bewährt.

Dieselbe Vorgehensweise ist jedoch keine Garantie für Erfolg der buddhistischen Ausbildung und Praxis im Rahmen westlicher Weltsicht.

Es besteht nämlich kein vernünftiger Grund zur Annahme, dass ein Westler in seinem Kulturkontext durch die Übernahme des tibetischen Kontextes die Grundlagen des Buddhismus schneller verstehen und umsetzen können sollte, als ohne. Ganz im Gegenteil besteht hier gerade die Gefahr, die tibetische Kultur mit der Essenz des Buddhismus zu verwechseln.

Das Dümme, was einem bekennenden Buddhisten auf diese Weise passieren kann, ist das treffliche Beherrschen tibetischer Gesänge sowie das Tragen exotischer Bekleidung und die Verwendung entsprechender Ritualgegenstände unter wohlwollender Anerkennung aller Mitglieder der Gruppe bis hin zum Lama, während er irgendwann feststellen muss, dass all das ihn nicht davor schützt, unter der Last des westlichen Lebens zusammenzubrechen, weil beispielsweise das Finanzamt oder der Arbeitgeber die materielle Existenz des fleißigen Buddhisten zu bedrohen in der Lage sind und sich von heiligen Gesängen nicht an der Durchsetzung ihrer Ansichten hindern lassen werden.

Man stelle sich vor, ein westlicher Buddhist fasste den Entschluss, der Welt zu entsagen und den Rest der nächsten zehn oder zwanzig Jahre in einer Höhle nahe der Zugspitze zu verbringen, um als Einsiedler und zukünftiger Heiliger darauf hoffen zu können, dass die Bevölkerungen der umliegenden Orte aus Ehrfurcht vor dieser Großtat und zum Segen aller Bewohner für ausreichend Wasser und Brot sorgt, bis unser westlicher Buddhist irgendwann einmal in der Lage ist, den sogenannten *Regenbogenkörper*² zu erreichen.

Nicht, dass einer derartigen Praxis an dieser Stelle eine Absage erteilt werden soll, ganz im Gegenteil, aber dabei handelt es sich, entgegen einem weitverbreiteten Irrtum, nicht um eine singuläre Praxis, sondern um ein Zusammenspiel vieler Bedingungen, welche im westlichen Kontext den wenigsten zur Verfügung stehen. Bereits die Anzahl der verfügbaren Berge hält sich in engen Grenzen.

Dementsprechend versucht sich der Navayana an der Entwicklung neuer Wege zu Verständnis und Praxis des Buddhismus, welche neue Bedingungen schaffen sollen, dass der Buddhismus auch im Westen eine Heimat findet und nicht weiter als exotischer Religionsersatz gehandelt wird.

Was der Navayana nicht kann, ist die Befähigung zu Wundern wie Fliegen, über das Wasser gehen oder die Unsterblichkeit. Wer dies erreichen will, muss sich ein Ticket für ein Flugzeug oder eine Fähre buchen und ansonsten der trügerischen Hoffnung hingeben, er als einziger werde niemals sterben.

2 <https://de.wikipedia.org/wiki/Dzogchen>

Grundlage des Navayana ist der Bezug zu den Vier Edlen Wahrheiten als Kern der buddhistischen Lehre sowie die Reduktion der Praxis auf einfache und effektive Maßnahmen zur Befreiung von Leid in allen Lebenslagen.

Die Führung des Navayana durch Einzelpersonen wird abgelehnt. Ziel ist die spirituelle Führung des Einzelnen durch seine Erkenntnis der Dringlichkeit und jeweiligen Möglichkeiten der Leidvermeidung. Die Bildung von Übungs- und Praxis-Gemeinschaften erfolgt formlos durch dazu bereite Übende und ohne Anerkennung durch eine höhere Instanz gleich welcher Art. Über die Anerkennung von Lehrern und Kontrolle der Praxis entscheidet jeder Übende selbst.

Was bedeutet Buddhismus im Kontext des Neuen Weges?

Hier haben wir zwei Möglichkeiten der Betrachtung; das Relative und das Absolute. Im relativen Sinne ist die Lehre des Buddhismus die Lehre von der Befreiung vom Leid an sich. Im absoluten Sinne ist die Lehre des Buddhismus die Lehre von der letztendlichen dauerhaften Substanzlosigkeit aller Phänomene, wobei die Phänomene selbst nicht als nicht existent definiert werden, sondern als durchaus reale und Wirkung seiende Projektionen des erkennenden Bewusstseins, welche sich und damit das sie betrachtende Bewusstsein nachhaltig und ständig verändern.

Und an dieser Stelle ist es möglich, dass gerade unsere kulturell und naturwissenschaftlich europäische Prägung den Weg zur Erkenntnis, wie die Dinge wirklich sind, vereinfachen kann, anstatt beispielsweise die exakte Rezitierung asiatischer Mantren oder Durchführung von entsprechenden Ritualen für den Zweck der buddhistischen Praxis zu halten. Benutzen wir jedoch diese europäische Prägung bloß zur auch noch missverständlichen Nachahmung dieser Praktiken, so kommt dabei nichts weiter heraus, als ein tibetisch singender Sinnsucher aus dem Westen, dem sich der Inhalt seines Gesanges nicht wirklich erschließt. Wäre also dem Buddha nach die Rezitation ausschließlich asiatischer Mantren die Bedingung für Erleuchtung schlechthin, hätte er wohl tibetisch oder eine andere asiatische Sprache anstatt Pali gesprochen.

Buddhismus selbst ist kulturfrei und damit kulturübergreifend, was die Integration und Transformation jeder Kultur beinhalten kann.

Mit diesen Ausführungen verbunden ist auf keinen Fall die Aufforderung an bekenkende oder praktizierende Mitglieder der buddhistischen Gemeinschaft zur Abkehr der Praxis asiatischer Rituale, ob diese aus Indien, Tibet, China oder Ja-

pan stammen, sondern eine Möglichkeit für wissen Wollende, welche mit diesen Ritualen nichts anfangen können oder wollen oder einfach nur ahnen, dass der Buddhismus nicht in, sondern hinter den Ritualen steckt.

Bekennende oder praktizierende Buddhisten, denen beispielsweise die Tradition des tibetischen Lamaismus außerhalb seines historischen und in diesem Zusammenhang durchaus sinnvollen Kontextes nicht als suspekt bzw. persönlich als unabdingbare Grundlage der eigenen Erleuchtung erscheint, weil das halt so üblich ist, denen soll an dieser Stelle nicht von ihrer Praxis oder Zuneigung zum Lama abgeraten werden.

Es gibt keinen richtigen Weg im oder zum Buddhismus, es gibt die buddhistische Lehre mit ihrer von einer bestimmten Kultur unabhängigen vielfältigen Fähigkeit der Durchdringung und Änderung des ganzen persönlichen Lebens eines jeden, dem der eigene Geist nicht im Wege zur Erkenntnis und Freude am vergänglichen Leben stehen soll.

Meine inzwischen fast achtzigjährige Mutter versteht von diesen asiatischen Praktiken absolut nichts, ist aber durchaus in der Lage, die Inhalte der buddhistischen Lehre im Kontext ihrer westlichen Sozialisation zu verstehen. Selbst wenn auf diesem Neuen Weg nur der relative Aspekt der buddhistischen Lehre, die Möglichkeit der Befreiung vom eigenen und fremden Leid neu verstanden und auch nur ansatzweise mit im Westen kulturell herkömmlichen Mitteln praktiziert werden kann, ist der Welt mehr geholfen, als wenn jemand aus Angst, bei asiatischen Praktiken zu versagen oder verlacht zu werden, die heute dringend benötigte Lehre von der Befreiung vom Leid und der Dauerhaftigkeit nur des Wandels vermeidet.

Die Ergebnisse meiner inzwischen seit über dreißig Jahren währenden Ausbildung und Praxis des Buddhismus unter Bezug auf die Texte und Methoden vieler Lehrer und eigene Erfahrung ermächtigen mich hier unabhängig von jeder anderen Anerkennung zur Darlegung von Gedanken, Spekulationen und Methoden zur Entwicklung eines Neuen Weges zum Verständnis des Buddhismus im Westen.

In diesem Sinne lade ich alle am Buddhismus Interessierten ein zur Zusammenarbeit bei der Entwicklung eines Neuen Weges zum Verständnis des Buddhismus im westlichen Leben.

Mögen alle Wesen gesegnet sein und meine Irrtümer kein Leid verursachen.

Meinen Dank den Lehrern, mein Leben der Lehre,

Ingmar Vetter

THEORETISCHE GRUNDLAGEN DER PRAXIS DES NEUEN WEGES

Gliederung

Theoretische Grundlagen der Praxis des Neuen Weges.....	9
Die Vier Edlen Wahrheiten im absoluten und relativen Sinne.....	9
Zur Unterscheidung zwischen Phänomenen und Leid.....	10
Der Edle Achtfache Pfad im absoluten und relativen Sinne.....	10

Die Vier Edlen Wahrheiten im absoluten und relativen Sinne

Die sogenannten Vier Edlen Wahrheit bilden den Kern der buddhistischen Lehre.

Im absoluten Sinne handelt es sich dabei um die folgenden Erkenntnisse:

1. Phänomene existieren;
2. Phänomene entstehen aus Ursachen;
3. Phänomene verändern sich durch die Änderung ihrer Ursachen und erlöschen durch deren Aufhebung.
4. Diese drei vorstehenden Erkenntnisse werden praktisch zugänglich durch die Maßnahmen des Edlen Achtfachen Pfades.

Im relativen Sinne handelt es sich dabei um die folgenden Erkenntnisse:

1. Leid existiert;
2. Leid entsteht aus Ursachen;
3. Leid verändert sich durch die Änderung seiner Ursachen und erlöscht durch deren Aufhebung.
4. Diese drei vorstehenden Erkenntnisse werden praktisch zugänglich durch die Maßnahmen des Edlen Achtfachen Pfades.

Zur Unterscheidung zwischen Phänomenen und Leid

Während die Verwendung des Begriffes *Phänomene* offenkundig alles Erscheinende bezeichnet, ist die Bedeutung des Begriffes *Leid* oft unklar, wenngleich im Grunde jeder weiß, was Leid ist.

Hierbei hilft zunächst und zum grundlegenden Verständnis die Gleichsetzung des Begriffes *Leid* mit dem der *Unzufriedenheit*. Diese Gleichsetzung ist hilfreich aus dem einfachen Grunde, dass beispielsweise das Versterben eines geliebten Menschen eindeutig der Kategorie Leid zuzuordnen ist, während der Verlust von zehn Euro zu dieser Art von Leid in keinem Verhältnis steht, wenn Verhungern als Folge ausgeschlossen werden kann. Dennoch erzeugt auch dieser Verlust in der Regel eine subtile Form von Leid im Sinne von Unzufriedenheit oder Ärger.

Demnach kann der Begriff Leid in einem weiten Sinne dahingehend verstanden werden, als dass damit alle negativen Störgefühle oder -emotionen gemeint sind. Auf diese Weise verstehen wir seine Verwendung für die relative Form der Vier Edlen Wahrheiten.

Der Edle Achtfache Pfad im absoluten und relativen Sinne

Beim Edlen Achtfachen Pfad handelt es sich um praktische Maßnahmen zum Verständnis der vorherigen drei Erkenntnisse.

Im absoluten und relativen Sinne handelt es sich dabei um die folgenden Maßnahmen:

1. vollkommene Einsicht/Anschauung → Erkenntnis
2. vollkommene(s/r) Gesinnung/Absicht → Denken → Entschluss
3. vollkommene Rede
4. vollkommene(s) Handeln/Tat
5. vollkommener Lebenserwerb/-unterhalt
6. vollkommene(s) Streben/Üben/Anstrengung
7. vollkommene Achtsamkeit/Bewusstheit
8. vollkommene Sammlung/Konzentration → Versenkung

Hierbei geht es also nicht um Anweisungen, deren Erfüllung zum Beispiel die zehn Gebote fordern, um sich den Einzug in ein jenseitiges Paradies zu sichern, ohne ein entsprechendes Verständnis vorauszusetzen, sondern um die Bedingungen, welche zunächst erfüllt sein müssen, um die ersten drei Edlen Wahrheiten von der Theorie in die Praxis als Erkenntnis in der Gegenwart zu überführen.

Dass sich im Laufe der Zeit daraus auch in historisch dem Buddhismus zugeneigten Kulturen Dogmen entwickelt haben, deren Gültigkeit und Anwendung nicht (mehr) hinterfragt wird, ist keine Forderung des Buddhismus, sondern durch die kulturellen Kontexte bedingt.

Als Vergleich bietet sich hier die Tatsache an, dass sich gerade in christlich geprägten Kulturen – unter meist unbewusster Einbeziehung der Zehn Gebote – der Irrglaube entwickelt hat, der Buddhismus verbiete dieses und erlaube jenes, was im Ergebnis zum weiteren Irrglauben führt, alle Buddhisten seien nette immer lächelnde kleine Buddhas und wer im Umkehrtrugschluss nicht immer nett ist und lächelt, der könne kein Buddhist sein. Umso irritierender wirken dann Feststellungen, dass auch Buddhisten ziemliche Schwachköpfe und Despoten sein können, was dann wiederum verständlich aber unsinnig der Lehre des Buddhismus selbst zugeordnet und deren unverstandene Erkenntnisse in Zweifel gezogen wird, deren Ursachen nicht im Buddhismus begründet sind.

Das Ergebnis ist eine mehr oder weniger große Verwirrung über den Inhalt des Buddhismus. Und diese Verwirrung durch Nichtwissen selbst ist es, was der Buddha als Ursache für Leid erkannt hat.

Nun ist es unsinnig und wenig hilfreich zu behaupten, dass jede Form von Unwissenheit Leid verursacht. Gemeint ist hier die wollende Unwissenheit, also das Nicht-Wissen-Wollen, welches aus dem Irrglaube entsteht, dass eigene Wissen sei das Maß aller Dinge und berechtige einen zur Ignoranz gegenüber anderen Erkenntnissen.

Deshalb ist als letzte Anweisung des Buddha die Forderung überliefert: Glaub mir nichts, weil ich der Buddha bin, sondern wisse es aufgrund eigener Erfahrung und handle aus der daraus entstehenden Überzeugung.

Diese Ausführungen sollten zum grundlegenden und zumindest konzeptionellen Verständnis der Vier Edlen Wahrheiten vorerst ausreichen.

Wir werden im Folgenden näher auf die einzelnen Aspekte der Vier Edlen Wahrheiten eingehen.

PRAKTISCHE GRUNDLAGEN DER PRAXIS DES NEUEN WEGES

Gliederung

Praktische Grundlagen der Praxis des Neuen Weges.....	12
Jeden Tag eine gute Tat.....	12
Meditation über Mitgefühl.....	12
Erläuterungen.....	13
Hauptpraxis.....	13
Vorbereitende Übung.....	14
Mitgefühl als Grundlage der Aufhebung der Dualität zwischen Ich und dem Anderen.....	14
Historische Anmerkungen zur vorbereitenden Übung.....	14

Jeden Tag eine gute Tat

Jeden Tag mindestens eine gute Tat gegenüber anderen zu begehen, ist die Hauptpraxis des Neuen Weges.

Hierzu tritt als vorbereitende Hauptübung die

Meditation über Mitgefühl

Dazu wird der Praktizierende einmal am Tag für eine von ihm bestimmte Dauer visualisierten schwarzen Rauch einatmen und visualisiertes weißes Licht ausatmen.

Während des Einatmens nimmt der Praktizierende Leid aus seiner Umgebung in sich auf, transformiert dieses in Glück und gibt dieses beim Ausatmen in seine Umgebung ab.

Erläuterungen

Hauptpraxis

Das Motto »Jeden Tag eine gute Tat.« beinhaltet die Frage: Woran erkenne ich eine gute Tat? Zu deren Beantwortung genügt im Grunde die Vergegenwärtigung des relativen Aspektes der buddhistischen Lehre: die Leidbefreiung.

Alles, was demnach Leid zu vermindern oder aufzuheben geeignet ist, kann Inhalt einer solchen guten Tat werden.

Das Unwissen um die Natur unseres Geistes jedoch erzeugt ein tiefes Misstrauen gegenüber unserem Geist, was in der Regel dazu führt, dass wir äußere Anhaltspunkte dafür finden wollen, ob unsere jeweilige Sicht der Welt »richtig« ist. Ob wir dazu den Lehrer befragen, ob wir unsere Übungen richtig machen, oder ob wir mit dem Nachbarn übereinstimmen wollen bezüglich der Ansicht, das in unserer Jugend alles besser war, ist Bestandteil eines permanenten Selbstvergewisserungssystems, aus dem wir glauben Anhaltspunkte ziehen zu können, ob wir richtig liegen.

Dieses Selbstvergewisserungssystem ist nun alles andere als objektiv und äußerst anfällig dafür, dass wir uns mit ihm selbst hinters Licht führen. Finden nämlich andere gut, was wir tun, glauben wir automatisch daran, dass unsere Tat tatsächlich gut ist. Diesen Trugschluss können wir leicht selbst aufklären, indem wir uns fragen, ob die von anderen Menschen gutgeheißene Massentötung anderer Lebewesen wirklich gut ist? Oder ob wir es gut heißen, wann andere Menschen der Meinung sind, wir verdienten es, zu sterben.

Bleibt auf den ersten Blick das Gegenteil, nämlich der Weg der Selbstanerkennung, indem wir einfach sagen: Das ist gut.

Das kann funktionieren und uns tatsächlich Aufschluss über das Gute oder Schlechte unserer Taten geben, funktioniert jedoch erst ab einem gewissen Maß an Praxis.

Deshalb empfiehlt sich etwas ganz einfaches: Handle ohne Zeugen, ohne Hoffnung, ohne Nutzen für Dich selbst.

Wenn nämlich kein anderer von Deiner guten Tat weiß bzw. deren Verursacher nicht kennt, dann kann Dich keiner – auch Du nicht – mit Schmeicheleien und Lügen betrügen und Du hast Zeit, die Wirkungen Deiner Tat zu beobachten und damit zu erkennen, ob Deine Tat tatsächlich eine gute war.

Die vorbereitende Übung der Meditation des Mitgefühls soll Dir begleitend helfen, Mitgefühl als Grundlage der Praxis auch zu verstehen.

Vorbereitende Übung

Um dem Irrtum vorzubeugen, es handele sich bei der Meditation über Mitgefühl um alberne und bei der Rettung der Welt im Grunde unnütze Phantasien, welche der Praktizierende beim Ein- und Ausatmen nur deshalb in seinem singulären Geist entstehen lassen soll, um das trügerische Gefühl zu erlangen, er praktiziere bereits »echten« Buddhismus, sollen die folgenden Erläuterungen dabei helfen, ein zumindest grundlegendes Verständnis zu erlangen, wie Alles mit Allem in Verbindung steht und wie wir aufgrund scheinbar schnöder Vorstellungen in unserem Geist nicht nur unsere Leben, sondern auch dass anderer zum Wohle aller ändern können.

Mitgefühl als Grundlage der Aufhebung der Dualität zwischen Ich und dem Anderen

Das mit dem Buddhismus überall auf der Welt implizierte Mitgefühl führt in der Regel zur nicht ganz falschen Annahme, Buddhisten seien irgendwie nette Leute, deren Lebensinhalt in der Vermeidung der Tötung von auch Krankheitserregern übertragenden Mücken und anderem Getier besteht.

Auch diese Ansicht wird zu einem erheblichen Teil durch den aus vorwiegend theistischen Religionen entstandenen kulturellen Kontext verursacht, wo hinter jeder Ecke der heilige Geist oder andere Sittenwächter als stets wachende Institutionen Gottes vermutet werden, welche in seinem Namen am Ende des Lebens über den Zugang zu den Pforten des Paradieses oder der Hölle entscheiden.

Es ist jedem unbenommen, das buddhistische Mitgefühl auch genau so zu verstehen, da selbst eine im buddhistischen Sinne irrümliche Annahme über die Wichtigkeit und das Wesen von Mitgefühl zu Mitgefühl führt und es somit besser ist, aus unzutreffenden Gründen Mitgefühl zu üben, als dem Aberglauben anzuhängen, man selbst glaube an nichts, während man glaubt, es sich leisten zu können, auf Mitgefühl zu verzichten, weil da oben kein Gott ist, der einen am Ende des Lebens oder auch vorher für das anderen aus dem Mangel an Mitgefühl zugefügte Leid bestrafen könnte.

Für alle anderen bieten sich die folgenden Gedanken und Schlussfolgerungen an:

Historische Anmerkungen zur vorbereitenden Übung

**UM EINE PRIMÄRE (KARMISCHE)
URSACHE ZU ERZEUGEN, DIE
POTENTIELL WIRKSAM SEIN KANN,
SIND DREI DINGE NOTWENDIG: DIE
ABSICHT, DIE TATSÄCHLICHE
AKTION UND DANN DIE
BEFRIEDIGUNG. –
CHÖGYAL NAMKHAI NORBU,
DZOGCHEN: DER
SELBSTVOLLENDETE ZUSTAND**

Navayana / Buddhismus als Religion?

BUDDHISMUS ALS RELIGION?

BUDDHISTISCHE ZUFLUCHT

VORBEREITENDE ÜBUNGEN

DER KOSTBARE MENSCHENKÖRPER

LEHRER UND SCHÜLER

ERLEUCHTUNG

Ha, ha! Das Thema 1 unter den Themen der Selbstfindung! Welches Selbst?
Du willst erleuchtet werden? Dann sei es!

Navayana / Mach es einfach

MACH ES EINFACH

DENKE ES NIE ZU ENDE

REALITÄTSGESTALTUNG

PROGRESSION ZUR MITTE

DIE DREI ZEITEN

AKTIVES LERNEN

BILDERSPRACHE

ANALOGIEPRAXIS

Navayana / Sei keine Maschine

SEI KEINE MASCHINE

EXAKTE SPRACHE

GLÜCK UND STERBEN

Der Fokus auf Glück

Der Fokus auf Sterben

STERBEBEGLEITUNG

**WENN ALLES BLEIBT, DOCH STETIG
SICH WANDELT, KÖNNEN GEBURT
UND TOD NICHT ANFANG NOCH
ENDE VON ALLEM SEIN.**

VERFASSUNG DES GLÜCKS

Navayana / Geh nicht hin

GEH NICHT HIN

KEIN GOTT, KEIN GURU, KEIN NICHTS?

FREIHEIT IST FREIHEIT VON FREIHEIT

TIPPS UND TRICKS ZUR LEIDVERMEIDUNG IM ALLTAG

Gliederung

Tipps und Tricks zur Leidvermeidung im Alltag.....	39
Du bist total sauer und möchtest aufhören, wütend zu sein, weißt aber nicht wie?...	39

Du bist total sauer und möchtest aufhören, wütend zu sein, weißt aber nicht wie?

Achte auf Deinen Atem und zähle die Atemzüge bis 108. Und wenn Dir dabei einfällt, dass Du dabei auch noch schwarzen Rauch einatmen und weißes Licht ausatmen kannst, dann bist Du schon bei der täglichen Hauptpraxis, der Meditation über Mitgefühl. Willst Du das Mitgefühl für Dich persönlich stärken, dann drehe das Prinzip der Praxis um und atme Leid aus und Glück ein. Das Leben ganz wirklich einfach sein.

Wenn Du zu den zornvollen Buddhas gehörst, dann kannst Du das auch präventiv üben, indem Du, wann immer Du Zeit und Lust hast, 30 Sekunden einen Wutausbruch simulierst und anschließend 30 Sekunden konzentriert die Hauptpraxis machst. Auf diese Weise gewöhnen sich Geist und Körper an die Prozedur und in kurzer Zeit wird der Zustand automatisch beginnen, sobald Du wirklich richtig sauer wirst.