

Sylvia Wetzels und Alfred Weils - Das Herz der Freiheit – Die Essenz der buddhistischen Lehren

(gemeinsamer Vortrag am 30.7.2009 im Abendprogramm des Besuches des Dalai Lama in Frankfurt)

Ursprünglich Jack Kornfield – Vipassana-Lehrer – angekündigt, aber verhindert - deshalb A. Weils und S. Wetzels.

Anmoderation: „Viel Inspiration – bestimmt kontrovers“ –

Theravada – Schule der Älteren

Vajrajana- Tibet

Weisheit, Liebe, Verbundenheit



Welche Lehren sind wichtig

- Buddha selbst – so wie das große Meer nur eine Essenz hat, Salz, so hat die buddhistische Lehre nur ein Ziel – Freiheit

Vier edlen befreienden heilenden Wahrheiten

- Wir leben aus nicht wissen – edel gegenüber dem Alltag

Buddha als „Arzt“

Diagnostik (1)

Ursachen (2)

Heilungschancen (3)

Therapien (4)

Heilung der existentiellen Krankheit

(1) Dukka - Leben ohne Leiden ist nicht möglich – dabei ist ein breiter Leidensbegriff hinterlegt

Völlige Freiheit von

= Körper, geistig

= Getriebensein – noch etwas wollen

= alles vergeht / alles ist vergänglich / auch der Himmel / irgendwann sind wir wieder hier

(2) Ursache – nicht die anderen – sondern wir selbst – Gründe - unrealistische Erwartungen, Durst, Verlangen, Begehren, Sein / etwas sein wollen – Dinge sollen sich verändern – solange die der Varianten da sind, gibt es Dukka

Nichtwissen – Ahnungslosigkeit = alles ist vergänglich, alles ist bedingt, nicht Alles substanzlos

(3) Alternativen – früher Buddhismus als pessimistisch eingestuft, Arztbeispiel , da Verlangen und Unwissenheit Ursachen sind, Unwissenheit beenden und mit Begehren vorsichtig umgehen

Gier, Hass und Verblendung überwinden

(4) Therapie – der edle achtfache Pfad – drei Komplexe – erster ist Aneignung von Wissen, zweiter weniger egozentriert leben , Meditation = Veränderung der geistigen Potenzialität, und den Geist präsenter zu machen – Buddha ist ein Wegweiser, laufen müsst ihr selbst

Mahayana – gilt manchmal als mehr praktisch

Theravada – gilt manchmal als mehr distanziert

S. Wetzel – lehrt Meditation, Entspannung

Essenz des Buddhismus.: Klarheit und Verbundenheit, Weisheit und Mitgefühl, Freiheit und Geborgenheit

Geborgenheit – relative Verbundenheit mit anderen kapiere, das Relative im Praktischen (nichts was wir heute haben, nutzen ist ohne andere denkbar) und auch die ganz, ganz tiefe Verbundenheit aller miteinander

Weisheit allein ist nichts, nur in Zusammenhang mit Einwirken auf andere

keine symbiotische Verbindung – als Individuum sehne ich mich nach Freiheit, und ich brauche die Menschen um mich herum, bin angewiesen auf andere Menschen, auch praktisch – z.B. braucht es Bücher – wir sind fähig zu beidem – zu Freiheit und Verbundenheit

um Verbundenheit zu achten gibt es zwei Lehrzusammenhänge

- a. Dran denken – bedingtes Entstehen – z.B. erkennen: was haben Eltern für einen getan
- b. Lernen Geduld zu üben – man braucht blöde Leute, um Gelassenheit zu lernen

Liebe, Freude, Gelassenheit,

Weisheit schenkt ein Gefühl von Freiheit – ich kann frei sein

- von Unhinterfragten haben wollen,
- ablehnen und
- recht haben wollen

Die Dinge sind nicht so wie sie scheinen. Mithilfe der Weisheit lerne ich meine Ansprüche, meine Theorien kennen

Enttäuschungen kommen von Täuschungen – hinter jeder Enttäuschung steht eine Täuschung

Weisheit hilft, dass meine Vorstellungen nicht immer stimmen – Probe: Klappt es oder klappt es nicht?

Reaktion – man kann den Druck erhöhen oder dahinter schauen

Ich bin mit dem und dem groß geworden, habe bestimmte Erwartungen – dann kann ich das lernen,

Vorteil – ich habe andere Leute, die mich konfrontieren

Resumee – Verbundenheit und Weisheit



Frage an A. Weil: Welche Übungen liegen dir besonders am Herzen?

8 Übungsfelder

Heute – Aspekt der Meditation

Essenz der Meditation für Buddha – Atembetrachtung, Atem = meditatives Instrument, Geist stiller machen, klar machen = Dinge sehen

Übung 1: Atem – nur beobachten,

Genaue Beobachtung/Wahrnehmung des Atems

Frage an S. Wetzel: Welche Übungen liegen dir besonders am Herzen?

Übung 2: Enttäuschung der Täuschung

Ärgererlebnis des Tages anschauen

– Wie war es genau?

– Was waren Deine Erwartungen?

- Was waren Deine Glaubenssätze?

Am Ende ein Widmung des Übungsergebnisses.

Ein Wort als Essenz der Übung behalten – bei mir Freiheit

Fragen aus dem Publikum:

Wie entsteht Unwissenheit?

Erste Antwort: Unwissenheit war immer schon da.

Alles ist möglich, auch Unwissenheit

Hinter dem stehen Begehren und andere geistige Gifte.

Andere Antwort: Man weiß es nicht. Aber pragmatisch wissen wir, wir können es ändern und lösen, es geht nicht um die Ursachenerforschung. Mithilfe der vier edlen Wahrheiten und dem achtfachen Weg.

Wie schaffe ich es zu meditieren?

Z. B. bis nächsten Donnerstag fünf Mal meditieren – nicht mehr – einfach anfangen – nicht für den Rest des Lebens festlegen, mit kleinen Schritten beginnen.

Längere Antwort – man braucht Leute, die einen inspirieren, man muss auch verstehen, warum man es so schwer ist.

Wie geht zusammen – Buddhismus und „Bestellungen beim Universum“?

Im Buddhismus anders –

Auch im Buddhismus gilt: vom Denken gehen die Dinge aus – was man lange genug gedacht hat, will man, was man lange genug will, macht man, was man macht, erscheint in der Wirklichkeit.

Ich will was – dann mache ich - aber: nicht endlos, denn sonst kommst du nicht ans Ziel – erst schlechte Wünsche lassen und gute Wünsche bilden, dann auch die guten lassen - mach die Tür auf und geh raus

Unser Leben ist die Manifestation unserer Wünsche – aber man muss merken, was man eigentlich will.

z.B. Tradition der 3 Wünsche – am Ende der Übung immer der Wünsche – registriert, was ihr euch wünscht,

die Fokussierung wirkt, das meiste von dem, was wir wollen, existiert schon – Fokussierung wirkt aber das wichtigste ist, dass man die Wünsche merkt

Schluss – Mögen die Wünsche in Erfüllung gehen, die mir und andere nützen

Körperliches Ego, darüber hinaus selbst nicht getrennt?

Erfahrung „ich bin“ ist da. Geist klebt das Etikett „Ich“ drauf, am ich ist nichts, was auf Dauer bleibt,

Alles ist nur Zuschreibung

Dann entsteht Sorge um das ich,

das Ich nicht auf einen Thron setzen, denn es ist eher eine Täuschung als eine bleibende Realität

Erfahrungen in der Meditation – Einheitserleben

man muss das Gefühl haben – selfefficiency, außerdem Identifikation mit Körper, mit Gefühlen – ich brauche die Fähigkeit mich zu identifizieren, mit Biographie, etc,

gleichzeitig hilft die Alleinheitserfahrung

also beides

Gesunder Egoismus?

Wie kann man Angenehmes vermehren und Unangenehmes vermindern?

Was du erleben willst, dann tue das auch anderen an.

Karma – wie du in den Wald hineinrufst, ...

Man kann nicht alleine zufrieden und glücklich werden. Das Geheimnis ist so banal, aber man glaubt es nicht.

Ohnmacht?

Gehört zum Leben dazu,

Man muss erwachsen sein, um erwachen zu können

Buddhistische Psychologie – durch Aufmerksamkeit entstehen alle Dinge, da wo unsere Aufmerksamkeit hinget, da entstehen die Dinge.

Das gilt auch für Meditation –

Der Körper kann nicht gespürt werden, wenn andere Meditationsobjekte fokussiert werden

Rolle des Lehres – wie finde ich den passenden?

Schüler Ananda: spirituelle Freundschaft ist der halbe Weg, Buddha: es der ganze.

Der Buddhismus und die Sangha tragen sich fort.

Als der Lehrer starb – wer wird Nachfolger? – „seid euch selbst eine Leuchte“ – das Leben selbst, die Daseinswirklichkeit

Dalai Lama: geht es langsam an, hört es an, findet ihr es vernünftig, das reicht für viele aus – die die mehr wollen – dann

z.B. Trungpa Rinpoche – zwei Funktionen des Lehrers– (1) ermutigen wenn du sagst ich kann nicht, (2) herunterholen, wenn du abhebst

fünf Jahre soll man bei einem bleiben, dann vielleicht wechseln – als Faustregel

Wie entsteht Verbundenheit und Mitgefühl?

Verstand – Nachdenken über das Angewiesensein auf andere, ...

Mitgefühl – Nachdenken über das Leiden anderer

Mitgefühl kann man lernen – alles ist erlernt, bedingt – d.h. erkennen, der andere hält mir einen Spiegel vor, Achtsamkeit auf den anderen