Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.die-freiheit-entdecken.de - Wolfgang Presser / Ruth Kölling

Die Wurzel aller Mühsal – Die Ursachen verstehen

Die Feststellung von Dukkha, das Erkennen von Leiden, Enttäuschung, Unzufriedenheit, Frustration, Unbehaglichkeit, Verzweiflung, Angst, Stress führt zum Wunsch die Ursachen zu erforschen.
Welche Ursachen sehen wir für das Entstehen von diesen problematischen Zuständen von Herz und Geist?
Wo finden wir in unserem Leben Beispiele für Fehleinschätzung und schmerzhafte Konsequenzen?
Meistens geht einem Problem falsche Wahrnehmung voraus:
Gebirgswanderung ohne Vorbereitung – Muskelkater, totale Erschöpfung

Finger verbrannt - Temperatur falsch beurteilt oder gar nicht
Geschwindigkeit im Verkehr falsch eingeschätzt - Unfall
Zu viel Multi-tasking, zu enge Terminplanung – Stress
Ehrgeiziger Meditationsansatz – Schmerzen, Frustration
Im Wesentlichen geht es darum:
Wir leben nicht der Wirklichkeit gemäß!!
Aber was ist Wirklichkeit?
In der buddhistischen Lehre wird Wirklichkeit wie folgt charakterisiert:
a) Vergänglichkeit, Unbeständigkeit (Anicca)
b) Entstandene Dinge letztendlich unbefriedigend, unzulänglich (Dukkha)
c) Kein fester, konstanter Platz im Universum, keine Sicherheit (Anatta)
Unwissenheit, Verwirrung gilt als Grundwurzel aller Schwierigkeiten in der Welt.
Diese Unwissenheit verschleiert die Sicht auf die Charakteristika des Daseins.

4 Grundirrtümer

er sind:

1) Vergängliches als Unvergänglich wahrnehmen (Beziehungen, Besitz etc.)
2) was Leiden schafft als befriedigend wahrnehmen
3) was ohne Selbst-Existenz ist als separat, selbst-existent wahrnehmen
4) was nicht lieblich ist als lieblich wahrnehmen

Aufgrund daraus folgenden unheilsamen Geistesfaktoren entstehen Leiden, Schwierigkeiten, Probleme, Unzufriedenheit:

1) Unwissenheit, Täuschung; Wir leben nicht der Wirklichkeit gemäß!!
2) Skrupellosigkeit in Bezug auf sich selbst
3) Skrupellosigkeit in Bezug auf andere
4) Ruhelosigkeit, Aufgeregtheit
5) Gier, Anhaften
6) Falsche Ansicht, Identifikation
7) Stolz
8) Abneigung, Aversion, Haß
9) Eifersucht, Neid
10) Geiz
11) Besorgnis, schlechtes Gewissen
12) Starrheit, Faulheit, Dichtheit
13) Schläfrigkeit
14) Zweifel

Wir wissen nicht, dass wir Buddhas sind, dass wir frei sind.

Wirkliches, tiefes Erkennen der Ursachen unserer Schwierigkeiten kann zu Freiheit führen
Solange wir im Griff aufgeregter Emotionen, eingefahrener Verhaltensweisen, von Vorurteilen und Meinungen stecken, fehlt uns der innere Raum, die Wirklichkeit zu sehen, wie sie ist.
Sylvia Wetzel aus Leben und Sinn/Arbeit und Muße

Verlangen, Verblendung (Verwirrung), Aversion sind die Diebe unseres Glücks.
Fred von Allmen
Wir brauchen nicht mehr Wissen, sondern mehr Weisheit. Weisheit kommt von unserer eigenen Aufmerksamkeit.
Buddha