

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Bodhicitta-Reflektionen

Bodh - Erleuchtung

Citta - Herz/Geist

Der Entschluß eine möglichst hohe Verwirklichung zu erreichen, um von möglichst großem Nutzen für möglichst viele zu sein.

Reflektionen, die uns unterstützen, inspirieren:

- Gleichwertigkeit von Freunden/Feinden
-



Alle Lebewesen als Mutter sehen

- sich der Güte der Mutter erinnern
- die Güte der Mutter zurückzahlen
- Gleichwertigkeit zwischen sich und andern
- relative Konsequenzen des Egoismus
- positive Auswirkungen des Altruismus
- austauschen von sich und anderen Nehmen und Geben (Tonglen)
- der vorzügliche Wunsch (Erleuchtung, hilfreich zu sein)
- Bodhicitta (Resultat)

Egoismus ist die ungeschickteste Methode glücklich zu sein.

Altruismus macht uns froh, unbeschwert, reich.

Den beiden Ebenen, konventionelle und letztendliche Wirklichkeit, entsprechend werden die verschiedenen Praxis-Aspekte in die von Upāya, Geschickte Mittel oder Methoden und in die von Prajñā, Weisheit, unterteilt.

Upāya bezieht sich auf alles Praktizieren, alles Tun, das der mitfühlenden Haltung von Bodhicitta entspringt, also Grosszügigkeit, Ethik, Geduld, Bemühen u. a. und manifestiert sich in der konventionellen Wirklichkeit. Prajñā erkennt die leere Natur aller Dinge, ihre letztendliche Wirklichkeit.

Das ist natürlich eine geniale Aufforderung, wir kümmern uns um das Wohlergehen anderer und nehmen uns von daher selbst weniger wichtig. Ohne uns ist das Leben oft viel einfacher, aber das heißt nicht, dass wir uns vernachlässigen. Wir sind uns unseres Geisteszustands bewußt und sehen klar, was in der jeweiligen Situation für uns und andere Lebewesen hilfreich, unterstützend sein könnte.

Achtsam nehmen wir wahr, was uns wirklich glücklich macht.....und das wäre!?



*Ein Bodhisattva gelobt der Letzte zu sein der vom sinkenden Schiff geht,
Du machst mit und findest heraus, es ist für immer, die Passagierliste ist endlos.
Das Schiff wird nie leer sein.*

Das Schiff sinkt ständig, geht aber nie völlig unter.

*An Bord herrschen Angst, Panik und Verzweiflung,
es stellt sich heraus, dass Bodhisattva ein verdammt Job ist wie jeder andere,
außer dass es keine Wochenenden, Urlaub oder Ferien gibt,
keine goldenen Jahre des Ruhestands.*

*Du verwendest Deine ganze Zeit und Energie darauf andere Leute vom sinkenden Schiff herunterzuschaffen,
auf Rettungsboote die fröhlich Richtung Nirvana schippern,
während Du sinkst,*

und klar musstest Du Deine Schwimmweste opfern.

*So lasst uns also fröhlich sein, während wir sinken,
unser Geist stets heiter während wir sinken.*

[Albert Saijo](#)