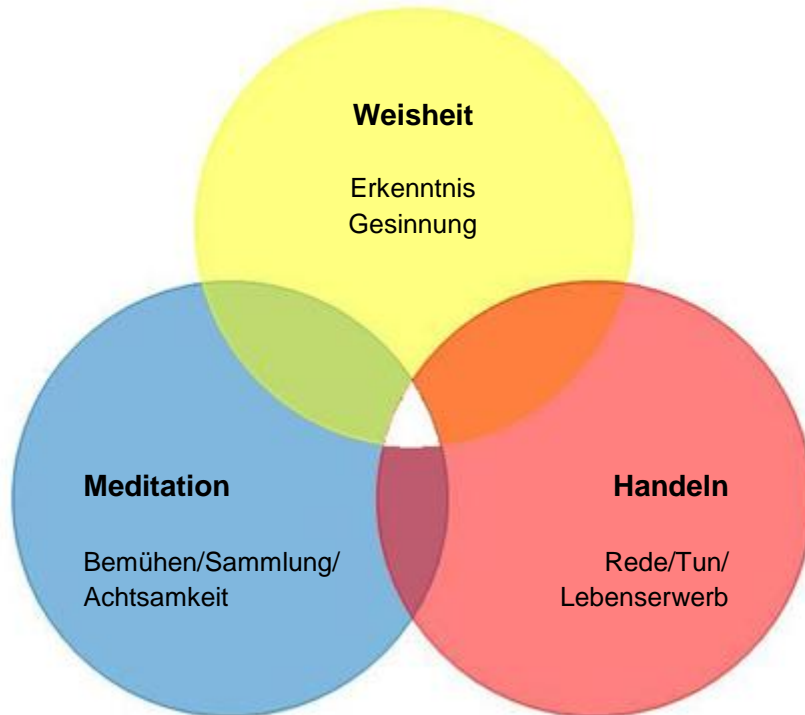


Vortragszyklus 2014: Erleuchtungsmomente im Alltag

6. Abend vom 2. Juli 2014: Wohin zieht es mich? Wie entscheide ich?



Der 8-fache Pfad und das 3-fache Training
(Darstellung St. Ebner)

M19 Zwei Arten von Gedanken (Dvedhavitakka Sutta)

(2) „Ihr Bikkhus, vor meiner Erleuchtung, als ich noch lediglich ein unerleuchteter Bodhisatta war, kam mir in den Sinn: `Angenommen, ich teile meine Gedanken in zwei Klassen ein. Auf die eine Seite brachte ich dann Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken des Übelwollens und Gedanken der Grausamkeit und auf die andere Seite brachte ich Gedanken der Entsagung, Gedanken des Nicht-Übelwollens und Gedanken der Nicht-Grausamkeit.

(3-5) Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke der Sinnesbegierde, des Übelwollens, der Grausamkeit in mir. Ich verstand folgendermassen: Dieser Gedanke der Sinnesbegierde, des Übelwollens, der Grausamkeit ist in mir entstanden.

Dies führt zu meinem eigenen Leid, zum Leid anderer und zum Leid beider; es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten und führt von Nibbana weg.

Als ich erwog: Dies führt zu meinem eigenen Leid, verschwand es;

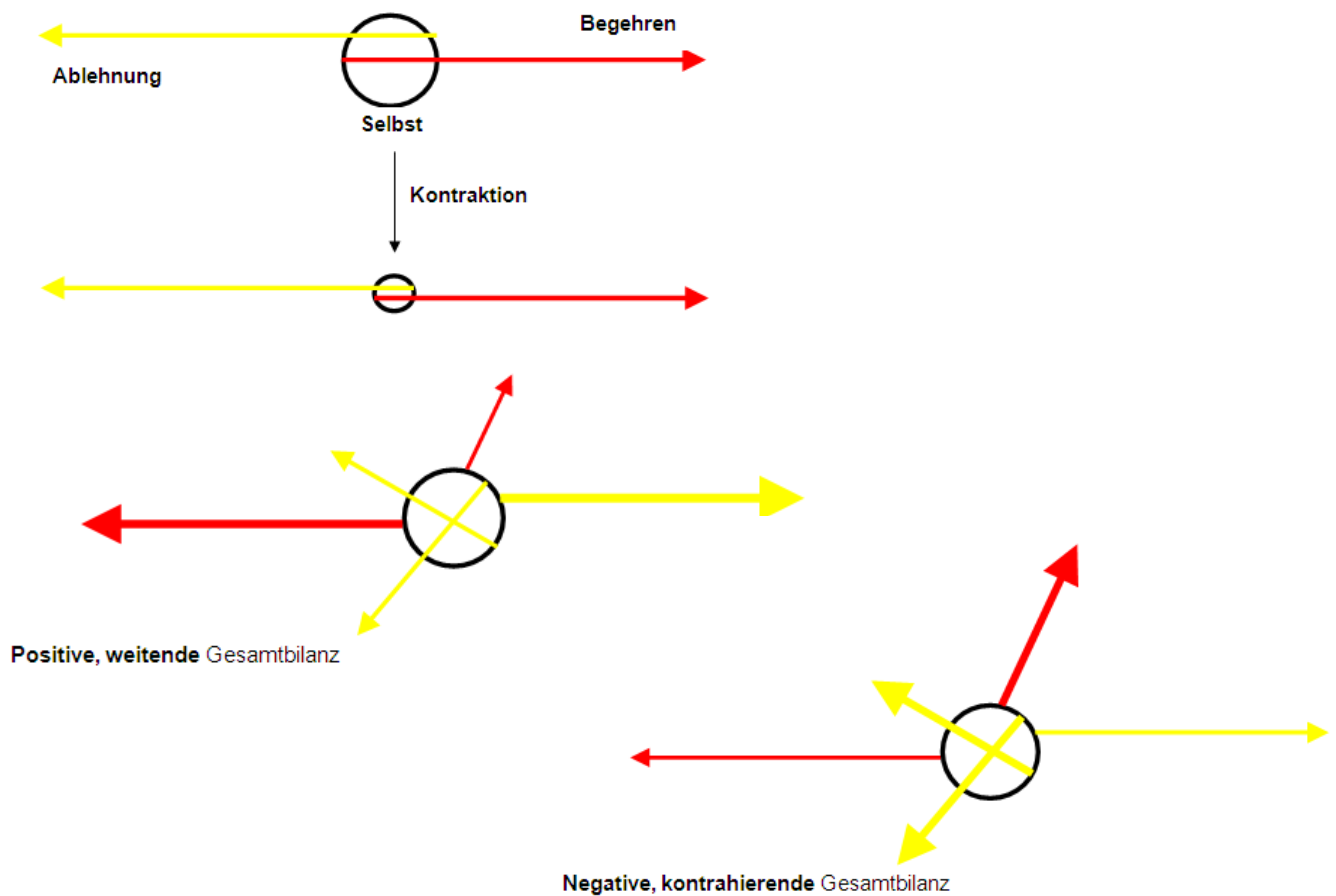
als ich erwog: Dies führt zum Leid anderer, verschwand es;

als ich erwog: Dies führt zum Leid beider, verschwand es;

als ich erwog: Dies beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbana weg, verschwand es.

Wann immer ein Gedanke ein Gedanke der Sinnesbegierde, des Übelwollens, der Grausamkeit in mir erschien, gab ich ihn auf, entfernte ihn, beseitigte ihn.

(6) Ihr Bikkhus, worüber auch immer ein Bhikku häufig nachdenkt und nachsinnt, das wir seine Herzensneigung werden.



„Streng genommen gibt es überhaupt keine erleuchteten Menschen, nur erleuchtetes Handeln.“

(Suzuki Roshi, S. 154, J. Kornfield, Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen)

Praxisvorschläge:

1. Die in mir wirkenden Kräfte beobachten, erspüren, wenn ich mich entscheiden muss: welche machen weit, welche eng.
2. Wie wirkt welches Handeln in mir nach? Was führt zu innerer Ruhe, Freude Gelassenheit, was zu Anspannung und Unruhe?