



DIE WARMHERZIGE FAMILIE

Leitfaden für ein erfolgreiches Familienleben

**Vorlesung von
Phrabhavanaviriyakhun (Phadet Dattajeevo)
Vice-Abt des Dhammakaya Tempels,
Pathum Thani, Thailand**

DIE WARMHERZIGE FAMILIE

(Family Day By Day)

Leitfaden für ein erfolgreiches Familienleben

Vorlesung von

Phrabhavanaviriyakhun (Phadet Dattajeevo)

Vice-Abt des Dhammakaya Tempels, Pathum Thani, Thailand

Übersetzung

Englisch: Englisch-Übersetzer-Team der Dhammakaya Stiftung,
Pathum Thani, Thailand

Deutsch: Margitta Dietermann, Switzerland Meditation Team

Leitfaden für ein erfolgreiches Familienleben

DIE WARMHERZIGE FAMILIE

(Family Day By Day)

Liebe... die Quelle der Kraft
Zusammengehörigkeit... der Ursprung von Warmherzigkeit
Freude... die Atmosphäre, die Deine Familie nährt

Dieses Buch
teilt viele wunderbare Geschichten mit Dir,
die Du vielleicht noch nie zuvor gehört hast.

Die Dhammakaya Stiftung

Zweite Ausgabe 2008
Herausgegeben von der Dhammakaya Foundation
40 Moo 8, Khlong Song, Khlong Luang,
Pathumthani 12120, Thailand
Tel. +66 (0)2 831-2510 Fax. +66 (0) 2 831-2504
Copyright © 2008 Dhammakaya Foundation
Alle Rechte vorbehalten.

Widmung

Möge sich die hier gereifte Erkenntnis zu allen Lebewesen hin ausbreiten, so dass alle in tiefem Frieden, in Weisheit, Mitgefühl und Wahrhaftigkeit leben können, damit sie in einem glücklichen, warmen Familienleben kontinuierlich der Vervollkommnung nachgehen, den Weg der Mitte und seine Früchte erleben und dieses Glück mit anderen teilen können, so dass alle durch inneren Frieden zu Welt- Frieden finden mögen. Für immer.

Vorwort

Wenn wir der Bevölkerung eines Landes ein neues Lebensmittelprodukt vorstellen wollen, so ist es sinnvoll, die Gewürze auf den üblichen Charakter der Geschmacksrichtung derjenigen abzustimmen, für die das neue Nahrungsmittel bestimmt ist. Dabei versuchen wir nicht den Wert seiner Inhaltsstoffe zu vermindern, sondern wir wollen es nur leichter zugänglich machen für die einheimische Bevölkerung.

Die Originalschriften dieses Buches stammen aus der Lebens-Perspektive der Buddhistischen Theravada-Tradition in Thailand; die Originalversion dieses Buches:

‚DIE WARMHERZIGE FAMILIE‘ wurde in Thai verfasst und war für die thailändische Leserschaft bestimmt. Einige Zeit später wollten die Autoren die Weisheit dieses Buches Menschen ausserhalb von Thailand vermitteln, so dass es nun für ein westliches Publikum aufbereitet wurde. Genauso wie jedermann einer jeden Religion Pizza von einem Shop oder Restaurant essen kann, so will dieses Buch nicht nahelegen, dass Menschen zum Buddhismus übertreten müssten. Vielmehr sollte es als einfacher Hinweis für Menschen verstanden werden, wie man sich selbst und seine Beziehungen innerhalb der Familie verbessern kann.

In der Übersetzung dieses Buches beabsichtigten wir den grundlegenden Sinngehalt und die Griffigkeit der Originalversion beizubehalten und gleichzeitig so anzupassen, dass Nicht-ThailänderInnen die Lehrinhalte in ihrer eigenen Kultur besser anwendbar finden. Egal welche Religionszugehörigkeit eine Person hat, die Lehrinhalte dieses Buches sind dazu gedacht, Menschen zu helfen, sich selbst zu helfen. Sie sollten keinesfalls als dogmatisch oder indoktrinierend angesehen werden. Thai-

land selbst hat eine tiefe Verbindung mit der Buddhistischen Theravada- Tradition; Kultur und Tradition sind mit ihr intensiv vernetzt. Die Art, wie Mönche Wissen weitergeben, ist im Allgemeinen: „dieses oder jenes“, „schwarz oder weiss“ ohne Grauzone, da die Einheimischen diese Logik leicht verständlich und praktisch umsetzbar finden. Hinzukommt, dass die Thai Kultur und Sprache mehr als die meisten westlichen Sprachen einen relativ grossen Umfang an Wörtern und Sätzen besitzt, der sich auf Funktionen des menschlichen Bewusstseins bezieht. Wenn etwas dogmatisch oder konflikthaft im Blick auf eine friedliche globale Kultur erscheint, sollte nicht daraus geschlossen werden, dass diese Lehrinhalte falsch oder unbrauchbar wären. Vielmehr wäre dies bedingt durch die Unterschiedlichkeiten im kulturellen Verständnis, in Logik und Sprache und dadurch, dass hier die Lehrinhalte in einen praktischen Rahmen gesetzt werden, als Kostprobe funktionstüchtiger Weisheit.

Die in diesem Buch verwendete Ausdrucksweise schliesst die Pali Sprache mit ein. Worte aus dieser Wurzel bringen oft die Schwierigkeit mit sich, dass sie mit spezifischen Religionen verknüpft werden. Ja, diese Worte werden genutzt, wenn Angehöriger der Buddhistischen Sichtweise miteinander sprechen, doch gesamthaft sollten sie als Sprachschatz verstanden werden. Die Themen, die hier besprochen werden, können dem Bereich der Wissenschaft zugeordnet werden und so müssen wir die original wissenschaftlichen Begriffe verwenden, um sie im Zusammenhang zu beschreiben, da die Pali Sprache spezifisch und exakt die grundlegenden Themen in ihrer Bedeutung erklärt, die wir hier besprechen.

Beispielsweise lässt es sich bei vielen Worten, die auf das Bewusstsein oder den Geist Bezug nehmen, nicht verhindern, dass sie mit Religion in Verbindung gebracht werden. Wieso sollten wir also versuchen, sie davon zu trennen?

Ein echter Massstab für das Können eines Küchenchefs ist, wie er seine Gerichte würzt. Ein Meister ist jemand, der anderen hilft, die wahre Essenz seiner Lehrinhalte zu verstehen. Dabei schauen wir uns das Bewusstsein an und für sich an, und woraus es besteht – jenseits des Bereiches einer Religion und unter nicht-religiösem, nicht-dogmatischem Gesichtspunkt. Der Chef, der Meister dieser Lehren, der Mann, den wir Buddha nennen, entdeckte die Essenz des Bewusstseins und diese ist in jedem fühlenden Lebewesen dieselbe. Er setzte voraus, dass Kilesa (wie unten beschrieben) das Bewusstsein auf schädliche Art kontrolliert und Er fand heraus, wie dies aufgehoben werden kann. Wir versuchen, dieses Buch so neutral wie möglich zu gestalten, denn wenn jemand dahin kommt, die Wahrheit dieser Lehrinhalte und seine Anwendbarkeit zu verstehen, wird er auch herausfinden, dass diese von Natur aus neutral sind. Es braucht nur eine gewisse Anpassung der Gewürzzutaten, um anderen zu helfen, sich selbst in seinem wahren Licht zu sehen.

Zwei wichtige Begriffe der Pali-Sprache, die in diesem Buch besprochen werden, sind Boonya und Kilesa. Möglicherweise sind diese beiden Konzepte für das Westliche Bewusstsein schwierig zu erfassen, dem Östlichen Buddhistischen Bewusstsein jedoch sind sie innewohnend. Obwohl andere moderne Religionen ähnliche Philosophien haben, werden diese beiden Konzepte im Folgenden hier sorgfältig für die westlichen Leser erklärt, damit verständlich wird, wie umfassend die Tragweite der Rolle ist, die diese Konzepte in den zentralen Lehrinhalten fürs Leben spielen.

Boonya ist ein Pali-Wort, das für Buddhisten schwierig zu definieren ist, denn „Boonya ist Boonya!“ Der Begriff ist so tief verwurzelt in der heimischen Kultur, dass es für die Menschen dort nicht nötig ist, es literarisch oder als förmliche Begriffserklärung zu definieren. Es ist ungefähr so, als würde

man einen amerikanischen Lehrer bitten, das Wort „der“ oder „blau“ mit Worten zu beschreiben.

Doch zum Nutzen aller Nicht-ThailänderInnen ist hier unsere

Definition von Boonya:

„Sich selbst erzeugende reine, perfekte Energie, die anwächst, indem sie in Aktion gebracht wird.“ (Spirituelle Energie) (Anmerkung: Viele Menschen übersetzen Boonya oder Boon (Kurzform) mit „Verdienst“ (Merit), doch „Verdienst“ vermittelt nicht die Tragweite, die Fliesseigenschaften oder die freudige Lebendigkeit des Wortes, deshalb empfinden wir es als wichtig, die Definition aus den oben genannten Gründen an das ursprüngliche Pali- Wort anzubinden.)

Boonya wirkt wie ein Magnet, der positive Dinge in unser bestehendes Leben zieht.

Es gibt drei Hauptaktivitäten, die Boonya kreieren:

1. Gib schlechte Gewohnheiten auf,
2. Tu gute Taten und
3. Meditiere, um Dein Bewusstsein zu klären.

Meditation ist ein schlichter Akt der Beruhigung und Klärung des Bewusstseins und ist nicht notwendigerweise auf irgendeine Religion bezogen.

Es ist leicht ersichtlich, dass jede Person überall diese drei Aktivitäten mit Würde und Vertrauen ausüben und sich dabei wohlfühlen kann, ungeachtet ihrer religiösen Zugehörigkeit, Philosophie oder Lebensziele. Ein ‚Zuviel‘ an Spiritueller Energie/ Boonya gibt es nicht. Je mehr wir Gutes tun, desto mehr Spirituelle Energie sammeln wir in unserem Inneren an und desto mehr zieht diese dann Güte, Reinheit, Stabilität und Wohl-

befinden in unser Leben. Mit anderen Worten: „Was wir säen, werden wir ernten.“ Je mehr Spirituelle Energie wir in unserer Umgebung freisetzen, desto mehr Spirituelle Energie werden wir empfangen.

Geben für eine Wohltätigkeitsorganisation oder Kirche und sorgfältiges Meditieren reichen jedoch nicht aus, uns zwangsläufig in die Lage zu versetzen, materiell reich oder ewig glücklich zu sein. Absicht spielt im Konzept von Boonya eine grosse Rolle. Ein Beispiel: Ein Lehrer, der unterrichtet, weil er/ sie die Ausübung des Lehrens liebt, wird grosses Boonya hervorbringen, doch ein Lehrer, der nur für seinen Lohn unterrichtet, wird nicht dasselbe Mass gewinnen. Obwohl Unterrichten für sich gesehen schon eine gute Sache ist. Einfach gesagt: Wenn wir Boonya hervorbringen, werden wir reich werden an Spiritueller Energie und diese wird im Gegenzug Spirituelle Energie zu uns heranziehen. Auf diese Art werden wir in unserem Leben erfolgreich.

Kilesa kann ein schwieriges Diskussionsthema sein, da dieses Wort üblicherweise als delikats empfunden wird und mit verzerrten Auffassungen behaftet ist.

Kilesa wird gewöhnlich als „Verhaftung“, „Sünde“, „Fehlerhaftigkeit“, „Behinderung“, „Verdorbenheit“ oder „Gift“ bezeichnet, das unser Bewusstsein trübt und so verhindert, dass wir die richtige Sichtweise oder die Wahrheit anerkennen. Es ist ein Gift, das Bewusstseinszustände verunreinigt. Unsere menschliche Essenz jedoch ist rein und genau mithilfe dieses Wissens und der Akzeptanz unserer Fehlerhaftigkeit werden wir fähig sein zu lernen, wie wir uns verbessern und den inneren Kampf gegen unsere eigene Kilesa „gewinnen“ können. Obwohl Menschen im Allgemeinen die Tatsache anerkennen, dass sie sich während ihres Lebens schlechte Gewohnheiten angeeignet haben, verstehen sie möglicherweise nicht, dass diese Ansammlung schlechter Gewohnheiten, gemäss buddhistischem Verständnis, bereits vor ihrem gegenwärtigen Leben begonnen

hat. Jede Person weiss, dass sie schlechte Angewohnheiten hat, die verbessert werden sollten, um ihr Leben einfacher und glücklicher zu machen. Falls Du nicht in dieser Weise empfinden solltest, wird es für Dich wahrscheinlich immer schwieriger, dieses Buch weiter zu lesen, doch ausgerechnet Du würdest von den Lehrinhalten am meisten profitieren. Mit anderen Worten: es ist okay nicht perfekt zu sein, solange wir bemerken, dass wir fehlerhaft sind und lernen, wie wir diese Fehlerhaftigkeit überwinden. Diese Realität des Lebens müssen wir vollends verstehen. Wir sind nicht perfekt und das ist okay. Sobald wir einmal begriffen haben, dass wir nicht perfekt sind, können wir beginnen, den Weg in eine bessere Zukunft zu pflastern, indem wir die Lehren der Weisen in die Praxis umsetzen. In diesem Buch schauen wir durch eine buddhistische Linse auf Kilesa, doch ihre Essenz, ihre Bedeutung, kann in jeder Religion gefunden werden. Deshalb: wenn wir uns auf Kilesa beziehen, beziehen wir uns auf die negativen, unmoralischen und sozial inakzeptablen Tendenzen und Gewohnheiten, die wir angesammelt haben und fortfahren, anzusammeln.

So wie Du Samen pflanzest und sie auf die richtige Weise nährst und darauf wartest, dass sie in Deinem Garten blühen, hoffen wir, dass auch Du blühen wirst aufgrund sorgfältiger und anhaltender Praxis der universellen Lehrinhalte, die sich in Deinen Händen befinden. Geniesse und werde umfassend glücklich.

Das Übersetzer-Team der Dhammakaya Stiftung Pathum Thani,
Thailand

Einleitung

Warum, seit Existieren der Menschheit, haben wir unaufhörlich all unsere Kräfte in die Suche nach neuerem Wissen und Technologie gesteckt?

Wenn wir diese Frage bis an die Wurzeln zurückverfolgen, stossen wir eventuell auf folgende Antwort:

Die Menschheit wurde mit Unwissenheit, Leiden und Angst geboren. Warum sind wir unwissend? Wir wissen nicht, was wir auf folgende Fragen antworten sollen: Wo waren wir, bevor wir geboren wurden, warum wurden wir geboren, wie lange haben wir noch zu leben, und wohin werden wir nach dem Tod gehen? Dennoch werden wir immer noch ärgerlich, wenn Menschen uns dumm nennen! Um die Sache noch komplizierter zu machen: während unseres ganzen Lebens sind wir dazu bestimmt, Leiden ausgesetzt zu sein. Dies bedeutet, dass wir früher oder später Schmerzen von Hunger, Krankheit, Alterung und Tod fühlen werden. Leiden ist ein Teil des Lebens.

Die unangenehme Konsequenz von Leiden ist Angst. Je mehr wir nicht wissen, desto mehr Leiden werden wir erfahren. All das, weil wir nicht wissen! Noch schlimmer, einige von uns beginnen zu wissen, machen jedoch noch immer dieselben Fehler. Je mehr Leiden wir erfahren, desto mehr sind wir mit Angst konfrontiert. Folglich ist das echte Wissen, nach dem die Menschheit es nötig hätte zu suchen, dasjenige Wissen, das unsere Unwissenheit, Leiden und Angst gänzlich ausmerzen wird.

Einfach ausgedrückt: „Weil wir Schmerz und Leiden nicht ertragen können, brauchen wir Lebensfreude. Weil wir Lebensfreude brauchen, sollten wir uns auf die Suche machen nach etwas, das all unser Leiden beenden und uns für immer andauernde Lebensfreude geben kann.“

Der Dhammakaya Tempel wurde mit dem Ziel gegründet, sich selbst und die Menschen darin zu echten und guten Menschen zu entwickeln. Die primäre Zielsetzung ist, Menschen auszubilden, die Weisheitslehre/ Dhamma, oder die „Lehren“ des Mannes, den wir Buddha nennen, wahrhaft zu verstehen und Menschen zu befähigen, diese zu praktizieren, so dass sie die Existenz des Weisheitswissens/ Dhamma und seine Natur selbst belegen können. Heutzutage hat der Tempel seine Niederlassungen in viele Länder rund um die Welt ausgeweitet. Die ständig zunehmende Anzahl von Besuchern im Tempel praktiziert Weisheitslehre/ Dhamma mit dem Ziel, alle Kilesa komplett an der Wurzel auszulöschen, um das zu erreichen, was wir Nirvana/ Nibbana nennen, den Zielpunkt, wo Leiden in uns aufhört zu existieren. Dazu entscheiden sie sich, die Aufgabe zu übernehmen und sie zu einem grossen Teil ihres Lebens zu machen, dieses Wissen anderen weiter zu geben. Als Resultat hat sich daraus eine enorme Zunahme von technischer Unterstützung und Management ergeben, verglichen mit den viel kleineren Gemeinden des Tempels der frühen Jahre.

Trotzdem hat der Dhammakaya Tempel sein Hauptziel nie verlassen: seine Mitglieder zu guten Menschen zu entwickeln und sie in der Meditationspraxis zu unterrichten. Darüber hinaus gibt es dort das ganze Jahr hindurch viele grosse Zeremonien, um WELTFRIEDEN durch INNEREN FRIEDEN zu feiern. An verschiedenen Daten im Jahr gibt der Tempel Männern, die dies wünschen, die Gelegenheit, die volle Ordination als Mönch zu erleben und ihr Leben der Suche nach der ultimativen Wahrheit zu widmen.

Obwohl dieses Buch passend für Familienmenschen ist, hat es für alle, denen es in die Hände fällt, dasselbe Ziel: es will uns helfen, gute Menschen zu sein. Wird es angewendet, kann es auch denjenigen helfen, die ihr Leben der Weisheitslehre/ Dhamma widmen und in der Zukunft wahre Mönche sein wollen.

„Lebensziele“ kann man in drei Hauptebenen gegliedert zusammenfassen. Diese sind:

1. Das weltliche Ziel – eine gute und glückliche Person im gegenwärtigen Leben zu sein.
2. Das spirituelle/ weltliche Ziel – eine gute Person in diesem Leben zu sein und nach dem Tod in ein glück-verheissendes Reich zu gehen.
3. Das spirituelle Ziel – für diejenigen, die den Weg und das Erreichen des Nirvana Nibbana anstreben.

Für Menschen auf der ersten Ebene gab der Mann, den wir Buddha nennen, folgenden Rat:

Es gibt vier Empfehlungen, die das gegenwärtige Leben zu einem glücklichen Leben machen. Diese sind:

1. Fleissig dem Erwerb Deines Vermögens nachgehen
2. Dein Vermögen sichern
3. Mit guten Freunden Umgang pflegen und
4. Dein Vermögen weise verwalten

Da Vermögen ein unsicheres Ding ist, kann es leicht aufgebraucht oder verloren werden. Ob wegen natürlicher Katastrophen, (Flut oder Feuer), Diebstahl, Bestrafung, oder Beschlagnahme, Geld kann schnell ausserhalb unseres Zugriffs oder unserer Kontrolle geraten. Sobald wir unser Geld verdienen, müssen wir also wissen, wie wir es erhalten können und nicht über die Massen ausgeben. Ein zusätzlicher Weg, der hilft, unser Vermögen sicher zu bewahren, ist der Umgang mit guten Freunden, die uns nicht auf eine zerstörerische Bahn führen, (wie z.B. gewohnheitsmässige Teilnahme am Nachtleben, Spielen, Trinken von Alkohol, Umgang mit brutalen Menschen, usw.)

Was die zweite Ebene betrifft, falls es wirklich unser Wunsch ist, nach dem Tod an einen glücklichen Ort zu gehen, können wir das, indem wir Weisheitswissen/ Dhamma lernen und praktizieren. Darin werden wir unterrichtet, Freigebigkeit zu üben, Selbstdisziplin zu erlangen und zu meditieren. Da Gutes mehr Gutes erzeugt, werden wir nach unserem Sterben einen glücklichen Bestimmungsort antreffen.

Zuletzt betrachten wir das höchste und letzte Lebensziel; hierbei ist es wesentlich, in unserem täglichen Leben Weisheitswissen/ Dhamma zu praktizieren. Wir müssen uns selbst trainieren, um von Achtlosigkeit frei zu werden, um uns kontinuierlich ins Bewusstsein zu rufen, dass das Leben aus Unsicherheiten besteht und damit wir uns nicht in den sinnlichen Genüssen unserer fünf Sinne verfangen. Durch diesen Weg hindurch werden wir eventuell unseren Zielort erreichen: Nirvana/ Nibbana.

Für jeden, der dieses Buch liest: Mögest Du mit der nötigen Weisheit gesegnet sein, Dein Leben mit Sorgfalt und Achtsamkeit zu führen. Mögest Du glücklich und wohlhabend sein. Mögest Du mit einer Familie und Freunden umgeben sein, die Dir helfen, es zu schaffen, alle drei Lebensziele mit Leichtigkeit in jedem Leben zu erreichen, bis ans vollkommene Ende allen Leidens und bis zum Gewinnen des äussersten und höchsten Weisheitswissens/ Utmost Dhamma.

Von Herzen

Phrabhavanawiriyakhun (Phadet Dattajeevo)

Vice-Abt des Dhammakaya Tempels

Pathum Thani, Thailand

Inhalt

Widmung		3
Vorwort – von den Herausgebern		4
Einleitung – von Luang Phaw Dattajeevo		10
Inhaltsverzeichnis		14
Teil Eins:	Das Familienleben	16
Kapitel 1:	Was ist eine Familie?	17
Kapitel 2:	Gedanken vor der Familiengründung	19
Kapitel 3:	Die vier Schwierigkeiten in der Ehe	23
Kapitel 4:	Vier Schlüssell die Eheprobleme verhindern	26
Kapitel 5:	Die Familie lebendig erhalten	34
Kapitel 6:	Die Geburt eines Kindes	38
Teil Zwei:	Kinder im Wachstum begleiten	43
Kapitel 7:	Kinder im Wachstum begleiten	44
Kapitel 8:	Gute Gewohnheiten aufbauen	54
Kapitel 9:	Die Rollen der Eltern	56
Kapitel 10:	Gute Kinder und wie man sie fördert, gute Kinder zu werden	60
Kapitel 11:	Wirtschaft, Unterhaltung und Internet	63
Teil Drei:	Herausforderungen in der Familie	70
Kapitel 12:	Was ist mit meinen Kindern los?	71
Kapitel 13:	Ehemänner und Ehefrauen	77
Teil Vier:	Harmonie in der Familie	85
Kapitel 14:	Harmonie in der Familie kreieren	86
Kapitel 15:	Verantwortung miteinander teilen	89
Kapitel 16:	Die Nachbarn	91
Kapitel 17:	Schwerkranke Angehörige betreuen	95
Kapitel 18:	Begleitung in ihren letzten Tagen	99
Kapitel 19:	Die bedingungslose Liebe der Eltern	104

Teil Fünf:	Wahrheit in der Familie	107
Kapitel 20:	Weisheit in der Familie	108
Kapitel 21:	Ein wahrer Mentor/ Mentorin	112
Kapitel 22:	Gute Taten und ihr Resultat	115
Kapitel 23:	Das Gesetz von Ursache und Wirkung – The Law of Karma	118
Kapitel 24:	Kriterien für Geben und Spirituelle Energie/ Boonya	126
Kapitel 25:	Handeln in Selbstdisziplin	130
Kapitel 26:	Meditation und Familie	136
Kapitel 27:	Der Wert des Lebens	139
Kapitel 28:	Reisevorbereitungen	142
Kapitel 29:	Qualität im Inneren kreieren	147
Teil Sechs:	Meditation – Technik und Tipps	150
Kapitel 30:	Die universelle Meditationstechnik für Relax und Freude	151
Kapitel 31:	Grundtechnik der Meditation für Inneren Frieden	154
Kapitel 32:	Die Liebe ausdehnen	160
Kapitel 33:	Die zehn Hausaufgaben – Anweisungen für Meditierende	164
Teil Sieben:	Anhang	167
	Wörterbuch	168
	Bibliografie und Referenzen	177
	Quellenangaben und nummerierte Reihenfolge von Dhamma	178
	Sponsoren	181

Teil 1

Das Familienleben

Kapitel 1

Was ist eine Familie?

Die „moderne Familie“ zu definieren, ist eine Herausforderung, denn „Familie“ ist ein Wort, das für viele Kulturen auf der ganzen Welt verschiedene Bedeutungen beinhaltet. Es gibt in der Tat viele Typen einer Familie, je nachdem, wo wir uns in der Welt befinden. Ungeachtet der Kultur jedoch, zentral ist der stetige Herzschlag einer „glücklichen“ Familie: wenn der Herzschlag aufhört, stirbt auch die Familie, selbst dann, wenn alle weiterhin physisch im selben Haus zusammenleben.

In „Diversity in America families“, stellen Zinn und Eitzen fest: „Die heutige Gesellschaft sieht die Familie als einen Hafen gegenüber der Welt an, der absolute Erfüllung bereitstellt. Von der Familie wird angenommen, dass sie Innigkeit, Liebe und Vertrauen stärkt und ein Ort ist, wo der Einzelne dem Konkurrenzkampf von entmenslichten Kräften in der modernen Gesellschaft und der rauen und rotierenden industrialisierten Welt entkommen kann, und als ein Platz, wo Wärme, Zärtlichkeit und Verstehen von einer liebenden Mutter erwartet werden kann und Schutz vor der Welt vom Vater. Jedoch ist die Idee von Schutz rückläufig geworden, seit die bürgerliche Gesellschaft weniger inneren Konflikten begegnen muss, auf-

grund der wachsenden bürgerlichen Rechte und des Schutzes von Seiten des Staates. Für viele hat das Ideal von persönlicher oder familiärer Erfüllung die Schutzfunktion als Hauptrolle der Familie ersetzt. Heute versorgt die Familie mit dem, was ‚lebensnotwendig gebraucht, doch in anderen sozialen Verbindungen vermisst wird‘.“

In einer modernen „perfekten“ Verbindung, suchen Menschen nach bedingungsloser Liebe, Ermutigung, Unterstützung und einem Zusammengehörigkeitsgefühl. Wenn dies vorhanden ist, ist die Familie eine „Einheit“, die jedem Familienmitglied Vertrauen gibt. Wenn dies nicht geschieht, tauchen Themen auf, die Probleme verursachen.

Was sind die grössten Hindernisse, denen Menschen ins Auge blicken müssen, wenn sie Langzeit-Beziehungen eingehen? Welche sind einige der wichtigsten Faktoren, mit denen sich junge Menschen befassen müssen, wenn sie eine Heirat in Betracht ziehen? Welche Angelegenheiten müssen geklärt werden, um ein emotional gesundes Leben mit anderen zu führen? Wie können Kinder im Wachstum so begleitet werden, dass sie zu kreativen ‚Problemlösern‘ und zukünftigen Führungspersönlichkeiten heranreifen?

Kapitel 2

Gedanken vor der Familiengründung

Seine eigenen Gefühle bereits vor der Heirat oder Partnerschaft mit einer anderen Person regulieren und kontrollieren zu können, ist ein wichtiges Fundament, um eine gesunde Beziehung aufrecht zu erhalten und ist der beste Weg, einer Scheidung vorzubeugen. Wenn Partner nicht lernen, ihre Gefühle zu kontrollieren, wird ihre Ehe sich unweigerlich auf die negativen Gewohnheiten des anderen Ehepartners konzentrieren. Ohne eine Art von äusserem Eingreifen oder hoch entwickelter Einsicht, werden unkontrollierte Gefühle möglicherweise zu Trennung oder Scheidung führen.

Wenn Lebenspartner lernen, wie sie ihr mentales Gepäck auflösen und ihre negativen Gefühle bändigen können, werden sie fähig sein, das Gespür für eine positive gegenseitige Achtung zu pflegen. Partner, die ihre schlechten Gewohnheiten und ihre unangenehmen Verhaltensweisen ablegen, werden immer schöpferische Bindungen hervorrufen, die starke Beziehungen aufbauen.

Welche Eigenschaften sollten wir besitzen bevor wir heiraten?

1. Selbstvertrauen

„Falsche Erwartungen bringen Enttäuschungen“.

Wenn uns Selbstvertrauen fehlt, verlassen wir uns auf jemanden, der uns in den Herausforderungen des Lebens helfen soll. Es gibt viele Leute, die heiraten, weil sie jemand anderen wollen, der sich an ihrer Stelle um all ihre Probleme kümmern soll. Einige Menschen finden einen Partner auf der einzigen Basis von Schönheit. Unglücklicherweise ist diese kurzlebig und/ oder kostspielig aufrechtzuerhalten. Wenn die Suche nach einem Lebenspartner nur auf „Abhängigkeit“ basiert, wird Feindseligkeit oder Kampf folgen, sobald sie sich nicht mehr sicher fühlen miteinander.

Die richtige geistige Verfassung vor der Heirat ist: „Ich muss mich auf mich selbst verlassen!“ Unabhängigkeit ist ein Schlüsselfaktor in unserer Selbstentwicklung, bevor wir uns für einen Partner/ Partnerin entscheiden. Wir sollten verantwortungsbewusst, wahrheitsliebend, selbstdiszipliniert und grosszügig sein. Wir müssen in der Lage sein, das Konzept von Selbst-Hingabe zu verstehen. Indem wir Wissen, Lebenskompetenz und Ethische Prinzipien vor der Heirat erwerben, werden wir in der Lage sein, die andere Person sowie das Band zwischen uns für den Rest unseres Lebens zu fördern.

2. Was ist ein guter Partner?

Anfangs betrachten wir gewöhnlich nur die physische Schönheit von jemandem, nicht die Schönheit seines Wesens. So lass uns einen Blick auf die vier Ebenen von Schönheit werfen.

a) Schönheit des Erscheinungsbildes: Kleidung, make-up, Haarstil. All das ist äusserlich und wird einmal aus der Saison oder Mode kommen. Dies ist der Typ Schönheit, den man kaufen kann.

b) Schönheit des Körpers: Gesicht, Figur, Haut, Finger, Füsse. Dies ist individuelle Schönheit, die nicht gekauft werden kann und nicht andauern wird. Es ist kein wahres Zeichen, ob die Person gut oder schlecht ist.

c) Schönheit des Benehmens: Angemessene Sprache und Handlung gegenüber anderen Menschen. Dies umfasst höflich sein, bescheiden, respektvoll, freundlich und fröhlich sein. Falls diese Manieren jedoch nicht von Herzen kommen, werden sie als unaufrichtig wahrgenommen. Es gibt viele Sprüche über diesen Typ von Schönheit: „Süsse Worte sind verheerender als alles andere“, „Süsser Anfang, bitteres Ende“, „Süsser Mund, saures Ende.“

d) Schönheit des Bewusstseins (Mind): Dies ist die Schönheit der inneren Integrität, die eine Person besitzt, die ausgedrückt wird durch die Art, wie sie ihr Leben lebt. Unsere täglichen Aktivitäten, unsere beruflichen Verantwortlichkeiten und unsere finanziellen Verantwortlichkeiten in punkto Kleider, Essen, Unterkunft und Gesundheitsfürsorge, all dies sind Indikatoren für die Schönheit des Bewusstseins.

3. „Rückversicherung“: Wir sollten Anleitung haben für die Ehe. Wieso? Weil die Schönheit des Bewusstseins so schwierig wahrzunehmen ist. Wir müssen wirklich mit anderen weisen Menschen reden, die ein Eheleben erfahren haben. Mit anderen Worten, wir brauchen eine LehrerIn oder RatgeberIn, die uns in Fragen zu Ehe und Familie Empfehlungen geben kann. Eine Person, die unser Ratgeber wird, muss selbst ethisch und achtsam sein, und sie muss selbst einen hervorragenden Ratgeber ha-

ben. Sie ist tatsächlich ein Wegweiser in die richtige Richtung, ein Mentor, und jemand, dessen Worten wir wirklich vertrauen können!

4. Meditation: Wir sollten meditieren, um unser Bewusstsein aufzubereiten. Vor der Heirat ist es ideal zu lernen, wie man meditiert und die Schlacken aus seinem Bewusstsein entfernt, wie man Sorgen zur Seite legt und vergangene Konflikte ruhen lässt. Meditation wird den Frieden in uns und in unserer Umgebung fördern und der Reihe nach in jedem, dem wir auf unserem Weg begegnen. Indem wir eine PartnerIn finden, die ebenfalls meditiert oder bereit ist, es zu lernen, gewinnen wir grosse Kraft und Stabilität in unserem Leben.

Kapitel 3

Die vier Schwierigkeiten in der Ehe

Für jede Person, die über eine Heirat nachdenkt:

Vor der Eheschließung eigenständig zu werden, ist lebenswichtig. Alle vier in Kapitel 2 diskutierten Faktoren zeigen uns einen Weg auf, wie wir in unserem Leben auf eine erfolgreiche und ehrliche Art vorwärtskommen können. Selbstverständlich werden immer Probleme auftauchen, doch wir sollten uns bewusst sein, dass es vier grundlegende Prinzipien zu befolgen gibt, wenn wir unerwarteten Umständen gegenüberstehen, die von Verhaftungen/ negativen Tendenzen (Kilesa) stammen, die dem Charakter einer anderen Person innewohnen.

Diese Faktoren sind als Gharavas-dhamma bekannt (in Pali), oder „Weisheitswissen/ Dhamma für Familienmenschen/ Laien“.

Es sind: Aufrichtigkeit (Sacca), Selbst-Kontrolle (Dama), Ausdauer (Khanti), und Hingabe (Caga). Wenn eins dieser Prinzipien fehlt, werden in jeder zwischenmenschlichen Beziehung Konflikte oder Uneinigkeit auftauchen und folgende Probleme verursachen:

1. Misstrauen:

Misstrauen wird durch fehlende Aufrichtigkeit verursacht (Sacca). Dies geschieht nicht nur zwischen Ehemann und Ehefrau, sondern auch unter Geschwistern oder zwischen Eltern und Kindern. Misstrauen schimmert durch viele Facetten von Verdächtigungen und Uneinigkeiten mit anderen. Einige Fälle werden durch Eifersucht verursacht, einige durch Ungleichheit, einige durch Falschheit. Ganz egal aus welcher Quelle das Misstrauen stammt, je länger die Familienmitglieder miteinander leben, desto mehr Misstrauen wird erwachen, wenn man es nicht klärt.

2. Stagnation:

Stagnation tritt auf, wenn Menschen ihre Motivation dafür verlieren, ihre eigene Intelligenz, ihr Wissen oder ihre Fähigkeiten zu steigern. Dies entsteht aufgrund fehlender Selbstkontrolle (Dama). Oftmals fühlt sich ein Ehepartner festgefahren, während der andere nach Selbstverbesserung strebt. Dieses Problem entsteht nicht nur infolge von Starrheit allein, sondern weil einige Familienmitglieder sich fortlaufend an neue Situationen anpassen und andere zurückbleiben und die Anpassung an Veränderungen oder Verbesserungen verweigern. Sie dümpeln dahin und machen weiter, was sie gewohnt sind zu tun. Diese Menschen haben schwierige Zeiten aufgrund der anstehenden Veränderungen und ähnlich geht es den anderen: sie wiederum können schwere Zeiten haben, während sie versuchen, die anderen vorwärts zu ziehen.

3. Desinteresse oder fehlender Einsatz:

In der modernen Gesellschaft werden viele Eltern zunehmend desinteressierter, oder es fehlt der Einsatz, die eigenen Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten und Paare werden zunehmend

desinteressierter, eine dynamische Beziehung aufrecht zu erhalten. Wenn Familienmitglieder etwas Falsches tun, sagen Eltern: „Mach, wozu du Lust hast, ich habe es satt, dir zu erzählen, was du tun sollst.“ Dies hat uns zu einer „Was soll's!“ Generation von jungen Leuten geführt, die keine soliden Regeln mehr haben, um ihr Verhalten zu steuern. Dies ist bedingt durch den Mangel an Ausdauer (Khanti).

4. Selbstsucht:

In einer vertrauten Gruppe von Menschen miteinander zu leben, kann sehr herausfordernd sein, denn jeder muss lernen, seine Zeit, seinen Besitz, sein Vertrauen, seine Verantwortlichkeiten mit jedem anderen tagein tagaus zu teilen. Teilen ist kompliziert und herausfordernd! Selbstüchtig sein führt uns dahin, dass wir nichts mit anderen teilen wollen. Aufgrund eines Mangels an Hingabe (Caga), wollen wir alles nur für uns selbst. Wir wollen Dinge ansammeln, um uns sicher, erfolgreich, unabhängig und einzigartig zu fühlen, doch ist es ebenso nötig, Dinge mit unserer Familie zu teilen, ohne das Gefühl von Verlust oder Schuld zu bekommen.

Diese vier Schwierigkeiten sind die gegenüberliegenden Pole zu den vier Qualitäten, die wir in den Charakterzügen von denjenigen suchen, mit denen wir uns verbinden wollen! Wenn wir uns spezifisch nach einer PartnerIn umsehen, oder darüber nachdenken, eine Familie zu gründen, müssen wir uns darauf gefasst machen, Menschen aller Typen anzutreffen und so sollten wir nach Qualitäten in einer Person Ausschau halten, die zu positiven Beziehungen führen. Im Herzen jedes guten Beziehungsaufbaus findet sich „Weisheitswissen/ Dhamma für Familienmenschen“. Wenn wir es mit anderen Worten sagen wollen, nennen wir es: „Fakten für den Aufbau einer Familie“.

Kapitel 4

Vier Schlüssel die Eheprobleme verhindern

SACCA: Aufrichtigkeit/ Wahrhaftigkeit

Sacca bedeutet Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit, Verantwortlichkeit und ein starker Sinn für Vertrauen untereinander. Wenn wir das Familienleben analysieren, so ist das allerwichtigste Element der Sinn für Verantwortung, den ein jedes Familienmitglied hat. Wenn uns das Verantwortungsgefühl fehlt, wird daraus umgehend Misstrauen in der Familie resultieren. Infolgedessen sollten wir als erstes Charakteristikum das Potenzial des Ehepartners für Verantwortungsbewusstsein einschätzen, wenn wir heiraten wollen. Beide sollten wissen, ob sie genug verantwortungsbewusst sind, um einem anderen Familienmitglied beizustehen, im Leben, Sterben, Erfolg oder Misserfolg.

Eine aufrichtige Person beweist ihr Verantwortungsbewusstsein auf viele Arten:

In der Redeweise sollten unsere Worte immer aufrichtig sein und manchmal sogar noch wichtiger: freundlich. Wir sollten sorgfältig sein in unserer Redeweise, da gerade die harte Wahrheit in gewissen Situationen unfreundlich sein kann. Wenn die komplette Wahrheit andere verletzen wird und unnötig ist zu enthül-

len, dann ist es besser, für die Freundlichkeit Partei zu ergreifen statt für die ganze Wahrheit.

Am Arbeitsplatz zum Beispiel, trägt eine aufrichtige Person immer Sorge zu ihrer Verantwortung, indem sie ihre Aufgabe unter Aufbietung ihrer besten Fähigkeiten erfolgreich zu Ende führt. Wenn sie Hilfe benötigt, um die Aufgabe vollständig zu erfüllen, wird sie den geeigneten Vorgesetzten mit Respekt, Bescheidenheit und Selbstvertrauen um Hilfe bitten.

In der Art, wie wir Freundschaften schliessen und pflegen, sind wir echt und hegen keine Hintergedanken. Wir geben uns offen und unverfälscht. Wir zeigen keine Voreingenommenheit aufgrund von Liebe, Hass, Dummheit oder Angst.

Als ethischen Massstab sollten wir einen „Code“ haben, nach dem wir leben können. Das bedeutet auch, dass wir nicht absichtlich etwas falsch machen wollen, gegen unsere Religion, unsere Kultur, oder gegen die Gesetze unseres Landes gerichtet. Auf diese Weise werden wir ein natürliches und starkes Fundament im Weisheitswissen/ Dhamma oder in der Wahrheit haben.

Wenn wir in diesen vier Bereichen Aufrichtigkeit sichtbar machen, werden wir in anderen Menschen das Beste zum Vorschein bringen, d.h. ein grosses Quantum Spiritueller Energie generieren/ Grosses Boonya!

DAMA: Selbstkontrolle

Das Praktizieren von Selbstkontrolle bedeutet, dass Körper und Bewusstsein wach sind entsprechend unserem Wissen, unseren Fähigkeiten und unserer Ehrbarkeit – jeden Tag. Selbstkontrolle kann man auch bezeichnen als, „Liebe, sich selbst zu trainieren“. Um das zu tun, brauchen wir einen grossen Mentor oder LehrerIn. Das Problem ist natürlich, einen solchen zu finden. Unser

Mentor muss nicht nur entsprechend weise und willig sein, uns zu trainieren, sondern wir müssen ihm auch zuhören, genau untersuchen, was er sagt und bereit sein, seinen Anleitungen zu folgen. Wenn wir die Lehren eines weisen Mentors praktizieren, können wir uns nur verbessern. Wir werden lernen, wie wir unser eigenes Denken und Handeln hinterfragen, bis wir tugendhafte Gewohnheiten kreieren und beständig gute Taten ausführen, die dem Herzen und einem klaren Bewusstsein entspringen. Nur so werden wir zu der besten Person, die wir sein können.

KHANTI: Ausdauer/ Geduld

Um uns zu ändern, brauchen wir Geduld. Was genau müssen wir aushalten? Wir müssen unangenehme Bedingungen in unserer äusseren Umgebung ertragen, wie z.B. extreme Hitze, Kälte, Sonne, Wind, usw. Auch persönliche physische Leiden müssen wir erdulden (Krankheit, Schmerzen und Alter), ohne übermässig zu jammern oder uns zu beklagen. Wir müssen zwischenmenschliche Konflikte aushalten, was bedeutet, dass wir die Verhaftungen/negativen Tendenzen der Menschen um uns herum ertragen müssen. Wir müssen die Tatsache akzeptieren, dass wir Schwächen haben, da unsere unerfüllten Sehnsüchte oftmals zu Unzufriedenheit, Traurigkeit, Wut oder Verlust führen. Schwächen, sowohl persönliche als auch zwischenmenschliche, kreieren unvermeidlich Konflikte. Falls wir dauernd versuchen, Konflikte zu vermeiden, mit uns selbst oder mit anderen, dann sollten wir unsere eigenen Schwächen analysieren und doppelt nachdenken, bevor wir einen Ehepartner wählen. Auch ohne dass unsere Schwächen angesprochen werden, können jederzeit Konflikte ausbrechen. Zum Beispiel können voreheliche Vereinbarungen Stress und Konflikte hervorrufen, weil Paare damit eine mögliche Trennung bereits zum Voraus arrangieren! Oder falls Verwandte stark in unsere Beziehung involviert sind, werden wir Konflikte von ihnen allen zu ertragen haben. Egal wie gut eine Beziehung auch ist, wir werden unvermeidlich Konflikten ausgesetzt sein. Selbstverständlich ist es besser,

Schwächen, die wir haben könnten, VOR unserer Ehe zu beseitigen.
„Es ist wie Zunge und Zähne – sie stossen immer zusammen!“

Die richtige Frage, die wir und unser Partner einander stellen müssen ist: „Sind wir sicher, dass wir einander auch langfristig tolerieren können?“

Falls wir nicht sicher sind, sollten wir weg-rennen – nicht weg-gehen. Frag nicht danach, wie viel Karat der Verlobungsring hat, wie viel Geld du bekommen wirst oder wie gut der Partner kochen kann. Frage stattdessen: „Bist Du sicher, dass Du mich tolerieren kannst?“

Geduld bedeutet auch, dass wir uns unserer eigenen Kilesa/ unserem negativen Verhalten stellen müssen. Kilesa ist gefährlich für Beziehungen, weil wir diesen schlechten Gewohnheiten erlauben, uns zu kontrollieren, so dass wir leiden und Stress erfahren, was dazu führt, dass wir uns schuldig und selbstkritisch fühlen.

Einige Menschen werden von ihren schlechten Gewohnheiten kontrolliert und treffen fortlaufend die falschen Entscheidungen. Schlussendlich haben sie keinen Sinn mehr für richtig oder falsch (Moral oder Ethik) und machen weiter mit ihren schlechten Gewohnheiten, bis sie möglicherweise Suchtformen entwickeln, die dann noch schwieriger zu korrigieren sind. Apayamukha ist das Wort für den Weg, den wir beschreiten, wenn wir schlechten Gewohnheiten erlauben, unser Leben zu beherrschen. Die Menschen, die wir während unserer Reise auf diesem „Weg der schlechten Gewohnheiten“ kennen lernen, sind meistens nicht gesund für uns, da ihre schlechten Gewohnheiten unter Umständen auch auf uns übergreifen. Kilesa, die negativen Verhaftungen in ihrem eigenen Bewusstsein, wird sie kontrollieren, bis sie zu Sklaven davon werden. Denn Kilesa greift gute Gewohnheiten und die Gesundheit unserer Familie an.

Stabilität hängt ab von unserem Selbst-Training in folgenden Punkten:

1. Kontrolliere die schlechten Gewohnheiten in Dir und verhindere, dass sie auf andere übergreifen.
2. Widerstehe der Versuchung, Alkohol zu trinken, zu spielen, faul zu sein in Bezug auf die Arbeit, zwischenmenschliche Machtkämpfe zu führen, schädigendem Nachtleben und fremdartigem Amüsement nachzugehen.

Wenn wir auf diesen Gebieten Selbstkontrolle praktizieren, dann werden unsere innerfamiliären Beziehungen stabiler werden und unser eigenes persönliches Bewusstsein wird stärker. Indem wir so handeln, werden wir unsere Chancen vergrössern, unsere finanzielle Situation zu stabilisieren. Wenn jeder in unserer Familie sich selbst darin unterrichten kann, Geduld/ Ausdauer auf diesen Gebieten zu haben, dann werden sich jedermanns individuelle Gewohnheiten verbessern und die finanzielle Situation der Familie wird sich stabilisieren. Gute Menschen werden in unser Leben treten und ungesunde Menschen werden uns fernbleiben.

CAGA: Hingabe/Verzicht

Hingabe bedeutet Wohltätigkeit und sie beinhaltet Mitgefühl. Dazu ist es nötig willens zu sein, auf materielle Gegenstände, Bequemlichkeit und unsere eigenen Emotionen zu verzichten. Hingabe in unserer Familie heisst, grosszügig zu sein und sie bedeutet, unsere eigene Familie über uns selbst zu stellen. Das ist in der Umsetzung keine einfache Sache! Unsere Ehe hängt ab von der Hingabe, die wir und unser Partner bereit sind, einander zu geben. Wenn keine Hingabebereitschaft da ist, kann unser familiäres Umfeld nicht unterstützend wirken. Wenn unsere Familie nicht Wohltätigkeit und Mitgefühl zum gegenseitigen Nutzen aller praktiziert und stattdessen versucht, einander auszunutzen, wird unsere Familie auseinanderfallen. Mit an-

deren Worten: als Familie müssen wir mehr an das übergeordnete Glück jedes einzelnen Familienmitglieds denken, als an unser eigenes individuelles Glücklichein. Teil dieser Hingabe und einer der wichtigsten Faktoren, auf die wir achten müssen, ist: wie wir die Finanzen unserer Familie budgetieren betreffend dem, was unsere Familie braucht, gegenüber dem, was unsere Familie wünscht. Wenn wir dies versäumen zu tun, bricht unsere Familie auseinander. Am Ende bleibt das Gefühl zurück, dass jemand ausgenutzt wurde und jemand selbstsüchtig war. Zum Beispiel könnte es in einer Zwei-Personen-Familie mit einem limitierten Budget zu einem Konflikt führen, wenn zwischen einer Flasche Parfum und einer Flasche Alkohol gewählt werden soll. Eine Ehe ist ein Leben voller Budgets. Wann immer wir Luxusartikel als lebensnotwendige Bedarfsgüter ansehen, wird unser Haushaltsbudget augenblicklich darunter zu leiden haben. Genau das ist Selbstsucht und es zeigt, wie notwendig Hingabe bzw. Verzicht in unser Familienleben eingebaut werden muss.

Alles, was wir brauchen, um genug fürs Überleben zu haben, ist in den „Vier Lebensnotwendigkeiten“ (Grundbedarf) zu finden:

- 1. Kleidung**
- 2. Nahrung**
- 3. Schutz/ Unterkunft**
- 4. Medizin/ Gesundheitsfürsorge**

Alle Artikel ausserhalb davon kann man als Luxus betrachten. Mit Hingabe/ Verzicht entwickeln wir die Gewohnheit, nur von dem zu leben, was notwendig ist. Wir sollten die Dinge gehen lassen, von denen wir meinen: „Das muss ich unbedingt haben!“

Wenn wir darüber nachdenken jemand zu heiraten, sollten wir uns selbst zwei Fragen stellen:

1. Können wir uns auf diese Person verlassen, wenn wir krank sind oder in einer lebensbedrohlichen Situation?
2. Hat diese Person das Wissen, die Fähigkeit und den guten Charakter, unsere Familie zu unterstützen, so dass sie glücklich wird – und kann sie uns helfen, unsere Kinder so aufzuziehen, dass sie respektvolle, ethische und verantwortliche Menschen werden?

Heutzutage tendieren die Menschen dazu, aus persönlicher Bedürftigkeit heraus zu heiraten. Dies verursacht zahlreiche Probleme, sobald die Ehepapiere unterzeichnet sind. Dem Charakter eines Partners keine Aufmerksamkeit zu widmen, wird zu einer Vielfalt von missbräuchlichen Handlungen in den ehelichen Beziehungen führen und Scheidung wird unvermeidlich sein. Eine Ehe hängt ab von der individuellen Hingabe, dem Verzicht. Ausserdem müssen wir, falls wir Kinder haben, sogar noch mehr verzichten und geben, denn wir müssen Zeit bereit stellen für unsere Kinder. Dies im Voraus zu bedenken, ist lebenswichtig, denn es ist zweifellos zu spät, dies alles erst nach der Heirat zu überlegen.

In der Ehe/ Partnerschaft später geht es nicht nur um physisches Vergnügen, Spass haben, äusserliche Schönheit oder den sozialen Status zu verbessern. Es geht darum, die PartnerIn im Bewusstsein und im Körperlichen zu unterstützen. Es geht um Charakter und Hingabe/ Verzicht. Für den anderen Sorge zu tragen, physisch (einschliesslich weiser finanzieller Ausgaben für den Haushaltsbedarf und gemeinsames Teilen) und auf der Ebene des Bewusstseins (Rücksichtnahme, Unterstützung in Krisenzeiten, Ehrenhaftigkeit), führt zu einer gesunden Ehe und einem gesunden Familienleben.

Aufrichtigkeit/ Wahrhaftigkeit, Selbstkontrolle, Ausdauer/ Geduld und Hingabe/ Verzicht sind das Herz eines gesunden Familienlebens. Diese Charakteristiken sind die zentrale lebenswichtige Essenz, die jedes Familienmitglied haben muss, um damit ein stabiles und kraftvolles Fundament für alle zu erstellen, in dem jeder Einzelne sein eigenes Leben im familiären Miteinander gestalten kann.

Kapitel 5

Die Familie lebendig erhalten

Als Ehemann und Ehefrau zusammenzuleben kann entweder schwierig oder einfach sein. Wenn wir irgendeinen Ehemann oder eine Ehefrau fragen, wie Partner glücklich zusammenleben können, werden wir keine zwei gleichen Antworten bekommen. Einige werden sagen, dass es von ihrem Sternzeichen oder Schicksal abhängt. Zyniker würden sagen, dass es von dem Umfang ihrer finanziellen Wertpapiere abhängt. Doch in einer Aussage stimmen alle überein: um miteinander erfolgreich und glücklich zu leben, müssen Partner Wohltätigkeit praktizieren. Wohlwollen, Mitgefühl und Grosszügigkeit meinen alle das selbe.

Es gibt Vier universelle Formen der Wohltätigkeit:

1. Geben (*Dana*):

Lieben und zusammen leben erfordert Teilen. Wo es kein Geben gibt, fühlt sich die Atmosphäre sehr unangenehm an. Teilen umfasst auch das Teilen von Problemen. Wenn wir Probleme haben, sollten wir unsere Probleme teilen und unsere PartnerIn sollte bereit sein, zu helfen.

2. Freundliche Redeweise (*Piyavaca*)

Nur weil wir verheiratet sind, sollten wir nicht die Art und Weise ändern, wie wir miteinander reden. Wir sollten freundlich sein in unseren Diskussionen, denn wir wollen das Selbstwertgefühl der anderen Person ja nicht verletzen.

3. Liebevolle Mithilfe (*Atthacariya*)

Wenn wir von richtig oder falsch reden, das auf beiderseitigem Verständnis und auf dem Dhamma-Weisheitswissen (Reine Natur) basiert, das wir studiert haben, dann tun wir einander gegenseitig gut. Doch wenn wir miteinander streiten und unserer PartnerIn die Schuld geben, sind wir selbst dafür verantwortlich zu machen, nicht den geeigneten Weg gefunden zu haben, Konflikte zu vermeiden.

4. Aufgeschlossenheit (*Samanattata*):

In traditionellen Ehen bedeutet das, dass der Ehemann ein guter Vater und die Ehefrau eine gute Mutter sein sollte. Jeder von beiden sollte Verantwortlichkeiten übernehmen, sowohl innerhalb ihres Heimes als auch ausserhalb. Meditation befähigt die Partner, dieses Ziel voll zu erreichen. In nicht-traditionellen Familien sollten Partner sorgfältig diskutieren, welche Rollen sie übernehmen wollen und dann zusammenarbeiten, damit ihr Plan Erfolg hat.

Diese Vier Universellen Formen von Wohltätigkeit zu praktizieren, ist tatsächlich dasselbe wie Grosszügigkeit zu leben, oder sich an die fünf Regeln für Selbstdisziplin zu halten (wir kommen darauf zurück), und gewissenhaft zu sein in der Meditationspraxis. Alles zusammen wird uns helfen, teilen zu lernen, die Ethik in unserer Rede- und Handlungsweise zu

verbessern und unser Bewusstsein zu klären. Mit einem klaren Bewusstsein werden wir das Tor zur Weisheit öffnen, die uns den Weg zum angemessenen Handeln zeigen wird. Ist das nicht wunderbar? Um eine Ehe/ Partnerschaft lebendig und gesund zu erhalten, sollten wir sorgfältig die spezifischen Verantwortlichkeiten kennen, die jeder der beiden Partner beiträgt.

Darüber hinaus gibt es selbstverständlich allgemeine Verantwortlichkeiten der Partner:

- 1. Aufmerksamkeit und Wertschätzung:** Beide Partner sollten einander offen respektieren. Um offene Kommunikation zu erlauben, sollten sie sich gegenseitig Anerkennung und Mitgefühl geben. Einander den eigenen Raum zu geben, ist ebenfalls in allen Beziehungsformen nötig.
- 2. Gleichheit:** Beide Partner sollten sich beide als gleichwertig ansehen und sich in wichtigen finanziellen Angelegenheiten mit dem anderen beraten.
- 3. Treue:** Beide Partner sollten die Ehrenhaftigkeit haben, einander treu zu sein.
- 4. Autorität:** Beide sollten Vertrauen haben, dass jeder von ihnen gute Entscheidungen treffen kann.
- 5. Führerschaft:** Beide sollten wissen, wie sie ihr Heim und ihr Unternehmen betreuen können und für ein Problem, selbst wenn es nur von Zeit zu Zeit in der Familie auftauchen könnte, sollten sie einander Rollen zuweisen.
- 6. Genügsamkeit:** Niemand sollte Geld verschwenden, noch sollte es leichtfertig ausgegeben werden.

7. Gewissenhaftigkeit: Arbeite hart dafür, die Beziehung aufrecht zu erhalten.

Trotz des Verhaltens der anderen Person sollten wir niemals in der Aufrichtigkeit schwankend werden. Gelegentlich flüchtet sich eine PartnerIn in ein Verhalten, das schädlich für eine Ehe ist. Versuchen wir, die oben aufgeführte Liste anzuwenden, um die auftauchenden Probleme zu heilen. Dies wird unser Leben verbessern.

Kapitel 6

Die Geburt eines Kindes

Selbstverständlich ist jeder aufgeregt, wenn neuer Zuwachs in die Familie kommt. Da Aufregung eine natürliche Reaktion auf eine nah bevorstehende Geburt ist, ist sie auch eine Gelegenheit, über wichtige Fragen nachzudenken: Auch wenn wir als Menschen geboren werden und mit anderen Menschen verbunden sind, was macht uns so verschieden? Was legt unsere Unterschiede fest?

Wir alle sind in derselben Welt geboren, doch wir wissen nicht, wie wir in dieses Leben gekommen sind. Wir wissen nicht, wo unser Planet im Universum gelegen ist. Wir wissen nicht einmal, wo wir hingehen, nachdem wir gestorben sind. Überall wo wir hinsehen, sind so viele Fragen und die Antworten sind trügerisch.

Warum sterben einige Menschen im Bauch ihrer Mutter, während andere überleben?

Warum werden einige stark geboren, während andere mit Behinderungen auf die Welt kommen?

Warum werden einige Menschen in eine reiche Familie geboren und andere sind so arm, dass sie nicht einmal eine nährenden Mahlzeit bekommen?

Wie ist es möglich, dass zwei Personen, die in derselben Familie mit denselben Möglichkeiten aufgewachsen sind, sich so verschieden entwickeln?

Wie finden wir die Antworten auf diese grundlegenden Fragen?

Im Weisheitswissen/ Dhamma gibt es Lehrinhalte, die uns erlauben, die Antworten zu diesen Fragen zu entdecken und die uns befähigen, das Gesetz zu verstehen, das die Welt beherrscht: Das Gesetz des Kamma (Ursache und Wirkung).

Das Wort Kamma ist ein neutrales Wort, das nicht Gut oder Schlecht beinhaltet, sondern Kamma bedeutet „Handlung mit Absicht“. Eine Handlung führt immer eine Konsequenz mit sich. Beispiel: Wieso fühlen wir uns satt? Weil wir gegessen haben. Wenn wir nicht essen würden, wären wir hungrig. In der Physik gibt es bekanntlich das Gesetz, das aussagt, dass die Energie einer Aktion gleich ist mit der Energie der Reaktion. In den Begriffen des Dhamma - Weisheitswissens können wir sagen, dass wir, welche Handlung auch immer wir ausführen, die Folgen davon im Gegenzug erleben werden.

Die Verschiedenheiten, die wir in unserem persönlichen Leben vorfinden, hängen von dem früher durch Handlung erworbenen Kamma eines jeden Individuums ab.

Die Tatsache, dass alle Personen als Menschen geboren werden, sich jedoch in ihrem Quantum an Glück oder Leiden (Dukkha) unterscheiden, ist ein Zeichen dafür, dass die Früchte von Ursache und Wirkung/ Kamma existieren und ihre Rückwirkungen sich von unserer fernen Vergangenheit ableiten. Der Mann, den wir Buddha nennen, entdeckte das Gesetz des Kamma und lehrte

die Menschen vor mehr als 2'500 Jahren. Er beschrieb, was er entdeckt hatte, in tiefgründigen Details und Einsichten, jenseits der Einsatzmöglichkeiten von moderner Technologie.

Wissenschaftler entdeckten die Gesetze der physikalischen Welt, die die meisten Menschen akzeptiert haben, erst vor ungefähr 300 Jahren. Soziale und physische Unterschiede zwischen Menschen auf dieser Welt resultieren aus unserer Vergangenheit und dem gegenwärtigen Karma. Obwohl ein Teil dieser Gleichung nicht geändert werden kann aufgrund bereits ausgeführter Handlungen, haben wir ständig frische Gelegenheiten, eine hellere Zukunft für uns selbst zu kreieren. Wie?

1. Schlechte Taten vermeiden
2. Nur gute Taten tun
3. Unser Bewusstsein reinigen, bis es klar und hell ist.

Die beste Technik, um unser Bewusstsein stark zu erhalten, ist einzig und allein die Meditation. Je mehr wir meditieren, desto mehr Stärke werden wir erwerben, um gute Taten auszuführen. Wenn wir die Welt ansehen und die Wirkungen von Karma verstehen, sind wir fest entschlossen, unser Leben auf eine wahrhaftige und nutzbringende Art zu führen. Die Konsequenzen von Ursache und Wirkung sind real und sie werden Früchte tragen. Wenn wir gute Taten tun, werden wir gute Konsequenzen empfangen. Wenn wir schlechte Taten tun, können wir schlechten Konsequenzen entgegensehen. Sind wir uns der Unterschiede bewusst, die unter den Menschen auf dieser Welt existieren. Dies sind die Bedingungen, in die wir hineingeboren wurden und sie beweisen, dass die Konsequenzen von Ursache und Wirkung/Karma real sind. Aus diesem Grund sollten wir darauf fokussieren, Gutes zu tun.

Vom Gesetz der Ursache und Wirkung/ Kamma lernen wir:

1. Wenn wir sterben, dann ist das nicht das Ende aller Dinge.
2. Wenn wir gute Taten tun, werden wir an gute Bestimmungs-orte gehen.
3. Wenn wir schlechte Taten tun, werden wir an glücklose Bestimmungsorte gehen.
4. Wenn wir all unsere negativen Verhaftungen/ Kilesa ausgelöscht haben, werden wir ins Nirvana gehen.

Wenn wir an die Realität des Lebens glauben, dass wenn wir nicht Acht geben, wir leicht Opfer in Leidenszyklen werden, dann sollten wir uns darauf konzentrieren, schlechte Taten zu vermeiden und gute Taten anzusammeln. Reinige das Bewusstsein so viel wie möglich jeden Tag, in jedem Moment. Spirituelle Energie/ Boonya, die aus unseren guten Taten erwächst, führt dazu, dass wir wieder geboren werden in körperlich gesunder Form, Reichtum und Weisheit. Ausserdem werden wir in eine Familie geboren, die Tugenden wertschätzt. Dies wird uns auch die Gelegenheit bieten, im gegenwärtigen Leben erfolgreich zu sein (und sogar noch danach), bis wir alle negativen Verhaftungen/ Kilesa in unserem Bewusstsein ausser Kraft gesetzt haben.

Gleichzeitig müssen wir, wenn wir als Eltern ein glückliches und gesundes Kind empfangen wollen, auf die Ausübung guter Taten fokussieren und meditieren bis unser Bewusstsein rein, klar und hell ist. Indem wir während unseres ganzen Lebens Spirituelle Energie/ Boonya ansammeln, vergrössern wir die Chance, ein Kind zu empfangen, das Glück in unsere Familie bringt. Obwohl diese Idee sich sehr von den meisten westlichen Ideologien unterscheidet, ist das Verstehen des Prinzips „Ähnliche Energie zieht ähnliche Energie an“ wichtig, um diese Theorie richtig in den Griff zu bekommen. Zum Beispiel: Wenn wir schlechte Menschen wären, die gewohnheitsmässig brutales Verhalten

ausübten, ohne den Menschen um uns herum je eine helfende Hand zu leihen, dann würden nicht einmal unseren Eltern uns nah sein wollen. Wieso würde ein Baby mit gutem Verhalten und Gesundheit in einem solchen Bauch sein wollen? „Gleiches zieht Gleiches an!“

Wir sollten bedenken, dass das Unterrichten eines Kindes vor seiner Empfängnis beginnt und uns beständig auffordert, gute Taten zu tun und unsere Gesundheit aufrecht zu erhalten, im Körper, in der Redeweise und im Bewusstsein. Wir und unsere PartnerIn sollten jedes unschöne Verhalten ablegen und gewissenhaft Handlungen mit Selbstdisziplin ausüben, um die Empfängnis eines Kindes vorzubereiten. Und nicht zuletzt: wir und unsere PartnerIn sollten als potentielle Eltern sowieso beginnen, uns zu trainieren. Indem wir uns auf das Ungeborene fokussieren, müssen wir unseren eigenen Handlungen gegenüber aufmerksamer werden, ob es gehen, bewegen, konsumieren von Essen oder Alkohol, Medizin einnehmen oder sogar das Ausleben von schlechten Stimmungen ist. All diese Dinge, das wissen wir sehr genau, ziehen das ungeborene Kind in Mitleidenschaft und beeinflussen sein Verhalten.

Teil Zwei

Kinder im Wachstum begleiten

Kapitel 7

Kinder im Wachstum begleiten

Unsere zunehmend globalisierte Welt ist mit jedem weiteren Tag mehr miteinander verbunden. Veränderungen, die sich auf der anderen Seite der Welt ereignen, haben oft unmittelbare Wirkungen auf uns hier vor Ort, und zwar auf vielfältige Weise: sozial, wirtschaftlich, politisch, kulturell, sprachlich und sogar medizinisch. Wenn auch grosse Kräfte für die anstehenden globalen Veränderungen zur Hand sind, so ist es überraschenderweise doch **Wissen, Befähigung und Mitgefühl von Eltern, die in der Lage sind, intelligente und ethisch-wahnehmende Kinder aufziehen**, was die grösste Beeinflussung auf die lokale und globale Welt von heute ausübt.

Die lang erprobte, angemessene Methode zu erlernen, Kinder im Wachstum zu begleiten, ist eine lebenswichtige Aufgabe für alle Eltern. Ein Kind, das wohl klug jedoch schwach ist, wird wahrscheinlich nicht erfolgreich sein im Erreichen seiner persönlichen Ziele, ebenso wie auch ein starkes jedoch unkluges Kind nicht erfolgreich sein wird. Ein Kind muss gewöhnlich auf beiden Gebieten gewinnen, um persönlich erfolgreich zu sein. In einigen Familien haben Eltern intelligente Kinder, doch wissen sie einfach nicht, wie sie sie begleiten können, damit sie stark,

schlau, selbständig und ethisch-empfindend werden. Daraus resultiert, dass Kinder sich selbst und anderen immer mehr Schwierigkeiten verursachen, während Eltern sich erstaunt fragen, was eigentlich schief gelaufen ist mit ihrer elterlichen Begleitung. Damit Kinder intelligent, stark UND tugendhaft werden, müssen Eltern entsprechend elterliche Ressourcen zur Verfügung haben, erworbenes Wissen und angemessen viel Zeit, um Kinder darin zu begleiten und zu trainieren, solide Gesellschaftsmitglieder zu werden. Seitdem Eltern sich ihre eigenen unterschiedlichen Begleitstile zurechtlegen und anwenden, gibt es im Wesentlichen

Vier Familientypen in der heutigen Welt:

1. Eine Familie, die Zeit hat, jedoch kein Wissen.
2. Eine Familie, die Wissen hat, jedoch keine Zeit.
3. Eine Familie, die weder Wissen noch Zeit hat und
4. Eine Familie, die beides hat: Wissen UND Zeit.

In den ersten drei Familientypen erhalten Kinder sehr wenig ethisches Training. Einige Kinder sind in reichen Familien geboren und haben jede Form von materiellem Besitz, den sie wollen, doch sie bekommen wenig elterliche Supervision. (Gruppe 2) Diese Kinder haben eine hohe Chance, in die Irre geführt zu werden.

Kinder, die von Eltern aufgezogen werden, die beides haben: Wissen und Zeit, erhalten normalerweise von ihren Eltern kontinuierlich Weisheit und ethisches Training (Gruppe 4). Auch wenn sie nicht reich sind, haben diese Kinder die Fähigkeit, sich zu erfolgreichen, wohlhabenden und ethisch-empfindenden Erwachsenen zu entwickeln.

Alle Eltern sollten, bevor sie ein Kind bekommen, folgende Fragen bedenken:

- Welche Qualitäten soll unser Kind haben?
- Wie können wir erfolgreich gute Gewohnheiten in unseren Kindern kultivieren?

Im Wesentlichen sollten Kinder drei „höchste“ Charaktereigenschaften besitzen:

1. **Reinheit** (rein halten, klären und vollenden können)
2. **Weisheit** (grosses Verständnis und Urteilsfähigkeit besitzen)
3. **Mitgefühl** (den intensiven Wunsch haben, das Leiden anderer zu vermindern, Erbarmen, Zartheit, Herz)

Ein Kind, das diese Qualitäten oder höchsten Eigenschaften besitzt, ist offen, nützliches Wissen aufzunehmen und rechtschaffenes Verhalten von Eltern, Verwandten, Vorbildern, LehrerInnen und MentorInnen zu kopieren. Reinheit, Weisheit und Mitgefühl bilden eine Plattform, auf der zusätzliche Eigenschaften entwickelt werden können. Ähnlich einem reichen und fruchtbaren Boden, der einer Pflanze erlaubt, sich gesund zu entwickeln. Natürlich müssen wir selbst entscheiden, welche Eigenschaften wir in unseren Kindern am meisten betonen möchten.

Nachdem wir die Charakterzüge ins Auge gefasst haben, die wir in unseren Kindern entwickeln wollen, stellt sich die Frage: wie kultiviere ich diese Züge in meinen Kindern? Antwort: Durch gute Gewohnheiten. Es ist so einfach! Wie wir schon vorher gesagt haben:

Gewohnheiten werden durch sich wiederholende Gedanken, Reden und Handlungen entwickelt. Diese wiederholten Aktivitäten beeinflussen rückwirkend unser gelerntes

Verhalten und unsere weitere Entwicklung während unseres gesamten Lebens.

Wenn wir unseren Kindern wiederholt erlauben, ungesund zu denken, zu reden und zu handeln, ohne Rücksicht auf das Ausmass, dann werden sie sich daran gewöhnen, sich selbstüchtig und unkontrolliert zu verhalten und werden die schlechte Gewohnheit entwickeln, schlechte Gewohnheiten zu kultivieren.

Somit besteht die Chance, dass diese Kinder zu Individuen heranreifen, die uninteressiert sind, tugendhafte, erfolgreiche und verantwortungsbewusste Erwachsene zu werden. Wenn wir jedoch unsere Kinder anhaltend im gesunden Denken, Reden und Handeln beschäftigen, werden sie daran gewöhnt werden, die richtigen Dinge zu tun, bis dies zur Gewohnheit wird. Auf diese Art werden sie lernen, wie man in der Zukunft eine erfolgreiche Persönlichkeit wird.

Im Allgemeinen entwickeln sich Gewohnheiten aus der Art, wie wir die „Vier Lebensnotwendigkeiten“ (Grundbedarf) benutzen: Kleidung, Nahrung, schützende Unterkunft und Medizin/ Gesundheitsfürsorge.

Hier sind drei Beispiele, die diesen Punkt veranschaulichen:

- Wenn wir unseren **Kindern unregelmässig zu Essen geben**, schreien sie wann immer sie hungrig sind und essen nicht zu den Essenszeiten. Sie werden leicht irritierbar und schreien, wenn sie Aufmerksamkeit benötigen. Sie entwickeln eine Gewohnheit, Gewalt und Aggression zu benutzen, um das zu bekommen, was sie wollen. Es ist wie wenn wir ein Tigerbaby gross ziehen würden.
- Wenn wir unseren **Kindern jederzeit zu Essen geben**,

sogar dann, wenn sie gar nicht hungrig sind, werden sie dick und davon abhängig, welche Gefühle die Nahrung ihnen gibt. Sie werden eine Gewohnheit von Faulheit und Trägheit entwickeln. In diesem Fall ist es, wie wenn wir ein Schweinebaby gross ziehen würden.

- Wenn wir unseren **Kindern planmässig zu Essen geben**, werden sie eine Gewohnheit bezüglich Pünktlichkeit entwickeln und werden höchstwahrscheinlich zu gesunden, starken und pflegeleichten Kindern heranwachsen. In diesem Fall ziehen wir eine(n) Weise(n) gross.

Wichtig: Gute und schlechte Gewohnheiten entstehen durch Wiederholung von Denken, Reden und Handeln.

Eltern können in ihre Kinder Gesundheit, Intelligenz und Mitgefühl hinein ‚säen‘, indem sie ihnen Respekt, Disziplin und Toleranz beibringen in Bezug auf ihren Umgang mit den **„Vier Lebensnotwendigkeiten“ (Grundbedarf)**, an ihrem Arbeitsplatz und in ihren täglichen Aktivitäten.

Wenn wir unsere Kinder zu weisen Menschen entwickeln wollen, dann sollten wir ihnen als Erstes Respekt nahebringen. Respekt ist ein Zeichen von Wertschätzung, die jemand hat in Bezug auf die wahre Tugendhaftigkeit oder den Wert einer Person oder eines Gegenstandes.

Weisheit kann unterteilt werden in weltliche Weisheit und innere Weisheit. Weltliche Weisheit ist Weisheit oder Wissen, das durch Bildung gewonnen wurde. Es wird benötigt, um den Lebensunterhalt zu bestreiten. Doch ohne ethisches Empfinden, Wissen Einhalt zu gebieten, können Kinder es missbrauchen. Weltliche Weisheit muss jedoch zusammenarbeiten mit innerer Weisheit.

Innere Weisheit oder spirituelle Weisheit, ist Wissen, was richtig oder falsch ist, gut oder schlecht, angemessen oder unangemessen. Kinder gewinnen dieses Wissen aus moralischer und ethischer Bildung in der Erziehung. In der Praxis müssen Eltern ihre Kinder lehren, ihre MentorInnen und LehrerInnen zu respektieren und ihrem Unterricht zuzuhören, um von deren eigenen Lebenserfahrungen zu lernen und um die Wahrheit von der unablässig sich verändernden Welt und ihren Menschen darin zu studieren.

Zusammenfassung:

Innere Weisheit wird geboren aus Respekt gegenüber sieben Quellen:

1. Respekt für die Weisen (Erwachte Wesen)
2. Respekt für Dhamma-Weisheitswissen; Wahrheit, Reine Natur
3. Respekt für die Menschen, die die Wahrheit suchen
4. Respekt für Bildung
5. Respekt für Meditation
6. Respekt für Achtsamkeit
7. Respekt für Gastfreundschaft

Je mehr wir unsere Kinder lehren, die heilsame Wirkung (Tugendhaftigkeit) dieser sieben Quellen zu sehen, desto mehr werden sie Respekt dafür haben und desto mehr innere Weisheit werden sie gewinnen. Sie werden in der Tat glücklich sein, wenn wir ihnen diese Weisheit weitergeben, bevor sie selbst heiraten und eigene Kinder aufziehen. Ausgeglichene, rationale und besonnene junge Menschen haben Eltern, die sie angeleitet haben, Disziplin zu haben, sowohl in ihrem äusseren als auch in ihrem inneren Leben. Disziplin wird in Verbindung zu ihrem Umgang mit den „**Vier Lebensnotwendigkeiten**“ (**Grundbedarf**) bei der Arbeit und in der Alltagsroutine gelehrt. Wir geben Beispiel durch unser eigenes Verhalten.

Es gibt vier Gebiete, auf denen wir unseren Kindern nützliche Beispiele zeigen können.

1. Sprache/ Redeweise

Wir können unsere Kinder dazu anleiten, eine hervorragende Redeweise zu kultivieren, indem wir selbst freundlich, ehrlich und mit guter Absicht sprechen.

Führen durch Vorbild sein: Sprich mit Deinem gesamten Bekanntenkreis wie mit Deinen Freunden, Verwandten, PartnerInnen – mit Respekt und Geduld.

Zeige ausserdem die negativen Konsequenzen von Lügen auf.

2. Zeit

Unseren Kindern den disziplinierten Umgang mit Zeit beizubringen, heisst, sie anzuleiten, zur rechten Zeit aufzustehen, zu essen und zu schlafen. Morgens früh aufzustehen ist eine wichtige Gewohnheit, auf die wir achten sollten, denn sie wird unserem Kind viel nützen, in der Schule und bei der Arbeit. Abends rechtzeitig zu Bett zu gehen ist deshalb wichtig, weil Kinder, wenn sie spät einschlafen, morgens nicht früh aufstehen wollen. Wenn wir sie dann wecken, werden sie betteln, noch schlafen zu dürfen und starten so ihren Tag mit Auseinandersetzungen. Und wer will das?

3. Sauberkeit

Für unsere eigene Gesundheit und auch für die soziale Akzeptanz müssen wir unsere Kinder anleiten, wie man Sauberkeit erhält: Duschen/Baden, Haare pflegen, Zähne putzen und Hände waschen. All das sollte mit grösster Sorgfalt und Besonnenheit getan werden, zum Wohl der Kinder (z.B. „Ich möchte gut aussehen.“) und zum Wohl der anderen. (z.B. „Sie sehen sauber aus und duften gut.“)

4. Organisation

Kinder, denen organisatorische Geschicklichkeit fehlt, tendieren

zu Konflikten, wenn sie mit anderen zusammenarbeiten. Sie werden nicht in der Lage sein, skizzierten Verfahrensabläufen zu folgen oder ihre Arbeit effizient vorzubereiten und sie bis zu Ende zu führen, woraus zunehmend die Schwierigkeit erwächst, Erfolg zu erzielen.

Zu Beginn mag es so aussehen, als sei es genug für Kinder, gesund und klug zu sein, doch die Wahrheit ist, dass dies nicht stimmt. Erstens müssen wir sie anleiten, wie sie für sich selbst sorgen können. Zweitens müssen wir sie lehren, wie und warum sie für andere sorgen sollen. Um das Ziel zu erreichen, eine mitfühlende Person zu sein, müssen Kinder Geduld und Ausdauer erlernen (Khanti).

Wir können unsere Kinder ausbilden, auf vier Ebenen Geduld/ Ausdauer zu haben:

1. Physische Belastungen:

Es ist notwendig, dass Kinder lernen, wie man hart arbeiten kann, ohne Angst zu haben vor körperlichen oder mentalen Belastungen.

2. Schmerzen und Leiden:

Kinder sollten sich bewusst sein, dass es notwendig ist, für ihre eigene Gesundheit Sorge zu tragen. Deshalb sollen sie darin niemals betrügerisch sein oder Kranksein vortäuschen, um sich vor der Schule zu drücken.

3. Konflikte:

Kinder sollen lernen, wie man ein Team-Mitspieler ist, ohne sich gegenüber anderen Gruppen über- oder unterlegen zu fühlen. Gleichzeitig sollen sie sich nicht gleichberechtigt fühlen gegenüber Erwachsenen. Es ist nützlich, dass sie ihre soziale Rolle verstehen und schätzen, während sie mit anderen Menschen Umgang pflegen.

4. Stimulanzen für Verhaftungen/Negative Tendenzen (Kilesa):

Unser Kind soll weise genug sein, sich nicht mit anderen einzulassen, die Alkohol und Drogen befürworten, sowie sexuelles Fehlverhalten, Missbrauch von Geld, usw. Diese Stimulanzen und Fehlverhalten verursachen nur Probleme.

Alle Kinder wollen in Wahrheit „gut“ sein. Du kannst das in ihren Gesichtern sehen, jedes Mal, wenn sie Anerkennung erhalten von einem Erwachsenen, den sie respektieren. Dies gibt uns mehr „Kraftstoff“, um die geeigneten Lerninhalte zu ‚säen‘. Denn wir sollten uns bewusst sein, dass es unser Job und unsere Verantwortung ist, unsere Kinder in die bestmögliche soziale, materielle und pädagogische Umgebung zu platzieren. Wir müssen unseren Kindern Beispiele geben: ihnen helfen, qualitativ wertvolle Freundschaften zu finden, anfangs die Initiative ergreifen, grossartige Literatur zum Lesen und Musik zum Hören für sie zu wählen und sie mit erstklassiger Bildung zu versorgen, mit verantwortlichen MentorInnen, die sie durch ihre prägenden Jahre hindurchführen können. Bewusst oder unbewusst werden Kinder immer ihre Eltern als ihre primären Vorbilder im Leben nutzen. Dies bedeutet, dass wir notwendigerweise kontinuierlich unsere Gewohnheiten untersuchen und überprüfen müssen bezüglich Arbeit, Zeitmanagement und dem Gebrauch der „**Vier Lebensnotwendigkeiten**“ (Grundbedarf).

Wir müssen uns selbst fragen, ob wir die Fähigkeit haben, Qualität zu erhalten (immer unser Bestes zu geben); die Fähigkeit, unsere Zeit zu managen (alle Schritte im Voraus zu sehen und bis zu Ende zu führen); die Fähigkeit, ein Budget zu managen (voraus zu planen, was den höchsten Gewinn erbringt).

Unsere Kinder werden unsere besten und schlechtesten Charakterzüge in sich aufnehmen, deshalb sollten wir sicherstellen, dass wir sie beständig mit dem Besten versorgen. Sie werden unsere Kenntnisse erlernen im Management von

Qualitäts-, Zeit- und Finanz- Budget. Die guten Gewohnheiten ihrer Eltern sehend oder eventuell praktizierend, werden die Kinder effizient jedes aufgetragene Projekt in kürzester Zeit und unter Nutzung minimalster Ressourcen zu Ende führen- ein grosser Gewinn in jeder Umgebung! Auf diese Art übersetzt sich Tugendhaftigkeit in Intelligenz: es geschieht infolge von Beispielen, die von Menschen aus der Umgebung gesetzt werden und das heisst: von UNS!

Zusammenfassung: Wir müssen das geeignete Wissen, die Fähigkeiten und das Mitgefühl an unsere Kinder weiterleiten, bis sie selbst Intelligenz und Mitgefühl entwickeln, welche sie zu persönlichem Erfolg führen. Deshalb sollten wir ständig neue Informationen bewusst aufnehmen, die uns in unserer Begleitarbeit helfen, so dass die Kinder die moderne Gesellschaft und die auf sie zukommenden Herausforderungen verstehen. Gleichzeitig machen wir ihnen aktiv verständlich, was moralisches und ethisches Verhalten ist, in ihrem Umgang mit ihren Freunden, Verwandten und LehrerInnen/ MentorInnen.

Wenn wir das fertig bringen, werden unsere Kinder aufmerksam sein für Reinheit und Unreinheit in ihren eigenen Gedanken, in ihrer Redeweise und ihren Handlungen. Achtsamkeit erzeugt Korrektur. Wenn wir unseren Kindern gezeigt haben, wie man zu einer weisen und ethischen Persönlichkeit heranwachsen kann, fühlen wir uns letztendlich gut, weil wir zu ihrem langfristigen Wohlbefinden beigetragen haben.

Kapitel 8

Gute Gewohnheiten aufbauen

Es ist ein schwerwiegender Fehler, wenn Eltern ihre Kinder immer wieder in Schutz nehmen, wenn diese sich schlecht benommen oder etwas Falsches gemacht haben. Die Kinder lernen daraus: „Wenn ich mich schlecht benehme, erhalte ich dafür etwas Gutes.“ Wenn diese Kinder älter werden, tendieren sie dazu, schlechte Dinge zu tun und dabei zu denken, das sei ok: „Meine Eltern sind immer einverstanden mit mir, wieso sollte ich also nicht tun was ich will?“ Wir müssen anerkennen, dass das Angebot fehlgeleiteter Unterstützung an unsere Kinder Folgen hat. Zeig ihnen nicht Liebe durch Nachgiebigkeit. Wenn sie einen Fehler machen, dann ist Disziplin die einzige Antwort. Um gute Gewohnheiten zu entwickeln, müssen wir zwei Dinge verstehen:

1. Vererbung spielt eine wichtige Rolle in der Entwicklung von gesunden Gewohnheiten. Wenn die Eltern gute Gewohnheiten praktizieren, sogar schon vor der Empfängnis, und wenn sie die guten Gewohnheiten während der Schwangerschaft beibehalten, ist die Chance vorhanden, dass das Kind ebenfalls gute Gewohnheiten entwickeln wird.

2. Umgebung und Disziplin ist ebenso wesentlich bei der Entwicklung gesunder Gewohnheiten. Wir sollten mit dem Anleiten am Tag der Geburt unseres Babies starten. Denk nicht, Kinder seien zu jung, um zu lernen. Pünktliches Stillen ist ein Weg, das Baby Pünktlichkeit zu lehren. Die Windeln sofort zu wechseln wenn sie nass sind, kann die Gewohnheit von Sauberkeit entstehen lassen. Und nicht zuletzt: mit liebevollen und freundlichen Worten zu sprechen, wird unsere Kinder zu Höflichkeit animieren.

Obschon ein neugeborenes Kind ohne bereits bestehende Gewohnheiten auf die Welt kommt, braucht es ein Modell für seine Gedanken, seine Redeweise und Handlungen. Welche Handlung oder Sprechweise auch immer zuerst zum Baby gelangt, genau diese wird das erste Modell für es sein. Deshalb: Wenn das Baby das empfängt, was gesund und gut ist, wird es die Gelegenheit haben, Gutes und Gesundes nachzuahmen. Dieses solide Fundament von dem, was gut und gesund ist, wird schlechtem Benehmen standhalten, das möglicherweise in seinen späteren Jahren in Erscheinung tritt, und es erlaubt ihm, zu wissen, wie es sich selbst mit Selbständigkeit und Verantwortungsgefühl weiterhelfen kann. Die ersten paar Fehler des Babies sind normalerweise sehr offensichtlich und leicht nachweisbar. Eine heruntergeworfene Tasse. In den Arm des Spielkameraden kneifen. Wütendes Schreien im Kindergarten. Diese Fehler fordern uns unverzüglich auf, einen Weg zu finden, das Verhalten sofort zu korrigieren. Wenn wir es jedoch ignorieren oder eine Stellungnahme versäumen, erlauben wir dem Baby, sich bestimmte Verhaltensweisen anzugewöhnen. Später werden sich diese zu schlechten Gewohnheiten weiter entwickeln, die dann schwieriger abzugewöhnen sind, als wenn sie gleich zu Beginn angesprochen worden wären. Gewohnheiten werden wiederholt, weil die Handlungen und/ oder die Konsequenzen nicht aufgedeckt werden. Wir müssen wachsam sein! Hinsehen! Hinhören! Handeln! Anleiten!

Kapitel 9

Die Rollen der Eltern

Wie die meisten anderen Eltern wollen wir, dass unsere Kinder eine erfolgreiche Zukunft haben. Wir wollen sich gut benehmende, respektvolle, ethisch-empfindende Kinder, die der Weiterentwicklung der Gesellschaft helfen werden. Damit das jedoch geschieht, haben wir eine fundamentale Basis für ihren Erfolg zu legen und wir müssen unsere Rolle in ihrer Entwicklung verstehen. Um gute Rollenmodelle für unsere Kinder zu werden, müssen wir zuerst die Persönlichkeit unserer Kinder verstehen und uns dann bewusst machen, wie sich ihre Ansichten und Haltungen mit ihrem Alter und ihrer Umgebung wandeln werden.

Solange unsere Kinder jung sind, bedeuten wir alles für sie. Wenn sie älter werden, werden Freunde ihre Gedanken und Haltungen mehr und mehr beeinflussen. Im Teenageralter werden sie uns wenig Aufmerksamkeit schenken, dennoch bleiben wir wichtige Rollenmodelle für sie. Wenn sie Erwachsene sind, werden sie unabhängig sein und sich auf ihre eigene Intelligenz und logisches Denken verlassen. Während ihres gesamten Lebens wird es für uns nötig sein, dass wir uns selbst ihnen anpassen, um kontinuierlich verständnisvoll und einfühlsam zu sein, entsprechend ihren wechselnden Perspektiven.

Zusätzlich zu der Ausübung unserer elterlichen Pflichten, müssen wir auch andere Rollen übernehmen:

1. LehrerIn:

Wir müssen unsere Kinder lehren, was richtig und falsch ist und was sie tun sollen und nicht tun sollen. Solange unsere Kinder zu jung sind, Ursache und Wirkung zu verstehen, müssen wir exzellente Rollenmodelle für sie sein. Unsere Bemühungen müssen freundlich und warm sein. Leite sie nicht mit abwertenden Urteilen oder mit schlechter Laune an! Bestrafung sollte nur dann benutzt werden, wenn sie absolut unverzichtbar ist und sie sollte keine körperlichen Verletzungen beinhalten. Zur Sauberkeit sollte ermutigt werden, wenn die Kinder noch sehr jung sind, indem wir sie in Hausarbeiten einbeziehen, wie Kleider waschen und putzen. Zu regelmässigem Baden/ Duschen, Zähne putzen und sauber essen sollte so früh wie möglich angeleitet werden. Geh nicht davon aus, dass diese Lektionen unbedeutend wären. Da wir die ersten LehrerInnen unserer Kinder sind, müssen wir in sie hineinlegen, was richtig ist. Wir bauen das Fundament zu ihrem guten Charakter und helfen ihnen, die richtige Lebensauffassung zu haben. Wenn die Kinder gross werden, wird ihnen dieses Fundament helfen, gutes Verhalten in ihre natürlichen Gewohnheiten zu integrieren.

2. Ethische Führungsperson:

Eltern sollten eine solide Grundlage für ethische Entwicklung und Dhamma - Weisheitswissen aufbauen, um Kindern das Wissen von der spirituellen Energie zu vermitteln, die von Boonya kreiert wird und auch das Wissen von der schlechten Energie von Kilesa. Traditionell wird dies kultiviert durch Vorlesungen von Weisen (wie von Buddha), die regelmässige Praxis von Meditation/ Gebet und Stille sowie die Praxis von Grosszügigkeit. Wie wir dies in unserer eigenen Kultur oder Religion ausführen, bleibt uns überlassen, wichtig dabei ist jedoch, die Gewohnheit aufzubauen,

regelmässig Gutes zu tun. Wir sollten nicht vergessen, Kinder zu schützen und ihnen zu helfen, schlechte Handlungen zu vermeiden, da dies immer negative Folgen nach sich zieht für sie selbst und andere. Aufgrund von unseren guten Beispielen werden unsere Kinder lernen, von schlechten Verhaltensweisen Abstand zu nehmen.

3. Nährende Begleitperson:

Wir sollten Liebe und Wärme bereitstellen, um eine nährende Familienatmosphäre anzuregen. Wenn unsere Kinder Fehler machen, müssen wir sie aufklären, was richtig und was falsch ist. Wir müssen ihnen beibringen, wie man vergibt. Wenn sie gute Taten vollbringen, müssen wir sie loben und Beifall spenden. Wir müssen sie mit Bildung versorgen und sie pflegen, wenn sie krank sind. Wenn sie älter geworden sind und bereit, die Familie zu verlassen, um ihr eigenes selbständiges Leben zu führen, müssen wir das akzeptieren und sie nicht zurückhalten. Trotzdem sollten wir ihnen immer noch Ratschläge anbieten, ihre BeraterInnen sein und ihnen den Rücken stärken. Höchst wichtig ist, neutral zu bleiben und nicht ihre Seite einzunehmen, wenn sie etwas Falsches getan haben. Wenn sie sich zu Erwachsenen entwickeln, die das Gesetz missachten, werden sie bestraft. Wir müssen wiederum die Tatsache akzeptieren, dass sie dann bestraft werden. Wir dürfen nicht unsere „Liebe“ für unsere Kinder auf falsche Weise demonstrieren, indem wir einen Meineid leisten. Wir sollten ihnen so viel wie möglich helfen, jedoch nur innerhalb der Grenzen der Gesetze, unter denen wir leben.

4. Mentor/ Mentorin:

Wir müssen eine hohe Ebene von Ethik praktizieren, um in unserer Gemeinde hoch angesehen zu sein. Wir müssen weise BeraterInnen für unsere Familie sein und von unseren Kindern und Enkelkindern respektiert sein. Wir müssen unsere Würde erhalten, um die Familieneinheit zu bewahren. Unsere Kinder

werden uns respektieren, auf uns hören und unseren Anleitungen zu einem ethischen Lebensstil folgen und auf diese Weise werden sie verantwortliche Erwachsene.

Sobald wir in der Lage sind, diese vier Rollen auszuüben, wird das Familienleben unglaublich glücklich. Tiefer Friede im Bewusstsein wird sich nach aussen hin ausdehnen und die Gemeinde unterstützen, in der wir leben.

Kapitel 10

Gute Kinder und wie man sie fördert, gute Kinder zu werden

In einer Gesellschaft, die mit schädlichen, verzerrenden und umstrittenen Medien gesättigt ist, machen wir uns leicht einmal Sorgen, dass unsere Kinder den negativen Einflüssen unterliegen könnten, die an jeder Ecke auf sie warten. Wie schützen wir unsere Kinder vor diesen Einflüssen? Wie pflanzen wir Bewusstheit und Ethik in sie?

Um auf diese Fragen zu antworten, sind wir auf 4 einfache Punkte angewiesen:

1. Sei ein gutes Rollenmodell

Dies ist für Viele von uns schwierig zu verstehen, weil wir nicht immer realisieren, wie überaus einflussreich wir für unsere Kinder sind. Bevor wir beginnen können, gute Rollenmodelle zu sein, ist es nötig, einen Blick auf unsere eigenen Qualitäten zu werfen. Lügen oder stehlen wir? Oder behandeln wir jemand anderen unfreundlich? Wenn unsere Kinder schlechte Gewohnheiten ansammeln, müssen wir zuerst uns selbst reflektieren, als einen möglichen Grund, weshalb sie das tun.

Kinder sind wie eine saubere Schiefertafel, wenn sie geboren werden – sie müssen unterrichtet werden in dem, was korrekt ist. Wenn Kinder unfreundlich sprechen, ist es oft, weil sie sich an unsere Aussprüche erinnern! Wenn wir gute Kinder wollen, müssen wir eine gute ethische Grundlage schaffen, indem wir ethisches Verhalten selbst aufrechterhalten und als gutes Rollenmodell dienen.

2. Finde qualitativ gutes Lese- und Unterhaltungsmaterial

Eines der faszinierendsten jedoch offensichtlichen sozialen Probleme von heute ist die Ausbreitung von gewaltbeinhaltenen Videos und Computer Games. Was unsere Kinder tun, sehen, riechen, schmecken und hören, bestimmt ihre Ansicht und ihr Verständnis vom Leben. Es ist notwendig, wachsam zu sein und Zeit mit unseren Kindern zu verbringen, ihnen Liebe und Zuneigung zu geben. Wenn wir sagen, wir hätten keine Zeit, dann ist unser Leben nur zur Hälfte gelebt. Unser Leben war nicht nur zum Arbeiten gedacht; wir müssen Zeit haben für uns selbst und unsere Familie. „Wenn Du Deine Kühe liebst, binde sie an. Wenn Du Deine Kinder liebst, verbring Zeit mit ihnen.“ Deinem Kind das Lesen beizubringen, ist eines der besten Dinge, die Du als Eltern tun kannst. Wir müssen Zeit dafür investieren, mit unseren Kindern in einen Buchladen zu gehen und ihnen helfen, ihre eigene Unterhaltung auszuwählen; dabei können wir ihr Verhalten aus einiger Distanz beobachten. Manchmal müssen wir sie mit Informationen versorgen, um ihnen im Entscheidungsprozess zu helfen. Wenn sie lustige comics, Kurzgeschichten, Shakespeare's Spiele oder sogar biologische Formeln lesen wollen, dann sollten wir dies mit ihnen zusammen lesen. Denn wenn sie älter sind, wird ihnen die gesunde Wahl, die sie als Kinder getroffen haben helfen, qualitativ gute Bücher, Musik und Unterhaltung auszusuchen, die ihre eigene ethische Entwicklung unterstützen.

3. Finde gute LehrerInnen

LehrerInnen sind extrem wichtig, denn diese Menschen sind der stärkste Einfluss ausserhalb von zu Hause, der ethisches Empfinden in Kindern begünstigt. Da wir nicht jeden Tag mit den LehrerInnen in der Schule sind, ist es nötig, dass wir sie einschätzen und wissen, was sie unterrichten. Wir müssen unsere Kinder nicht notwendigerweise in eine weltberühmte Schule schicken; wir müssen sie nur in ein positives Wissen vermittelndes Umfeld bringen.

4. Finde gute Freunde

Selbstverständlich wollen wir nicht, dass unsere Kinder mit Versagern Umgang pflegen. Es ist offensichtlich, dass wenn unsere Kinder mit schlechten Leuten zusammen sind, sie auch beeinflusst werden, schlechte Dinge zu tun. Fehlgeleitetes Verhalten wird weniger ersichtlich, wenn unsere Kinder nicht mit uns leben. Deshalb müssen wir in der Lage sein, die Zeichen zu erkennen und ihnen gründliche Hinweise zu geben, während sie mit uns zu Hause zusammen sind. Harter Tadel sollte nicht die erste und einzige Reaktion sein. Kinder zu begleiten erfordert von uns, Taktiken und Strategien zu haben, ähnlich wie im Business. Anerkennung und Ermutigung sollte dann gegeben werden, wenn Kinder Gutes tun, jedoch in Massen. Wir versuchen, ihnen die Fähigkeit zu vermitteln, gute Menschen für ihren Umgang auszusuchen. Wir wollen ja, dass sie zu Erwachsenen heranreifen, die ethisch denken, reden und handeln und mit einem inneren Sinn für Richtig und Falsch ausgestattet sind.

Kapitel 11

Wirtschaft, Unterhaltung und Internet

Wirtschaft

Die zukünftige finanzielle Sicherheit unserer Kinder kann an ihrem Verständnis für Wirtschaft gemessen werden. Die Basis für dieses Verständnis können wir in unseren Kindern kultivieren, indem wir sie zu der Gewohnheit anleiten, jede Woche Geld als Ersparnis auf die Seite zu legen und mit diesen Rücklagen sparsam umzugehen. Wenn Kinder nach Geld fragen, sollten wir sie zuerst fragen, was sie damit tun wollen und weshalb das nötig ist. Wenn ihnen ein guter Grund fehlt, sollten wir das Geld zurückbehalten und sie wissen lassen, weshalb. Auch wenn sie dann unglücklich sind, dürfen wir nicht schwankend werden. Sie müssen die Prinzipien und Konsequenzen von übermäßigem Geldausgeben verstehen. Gib ihnen kein Geld, nur um ihren Ärger oder ihren Trotzanfall zu beenden. Lass sie nicht denken, dass Geld einfach zu verdienen wäre. Ist es nicht! Es wächst nicht auf Bäumen! Kinder müssen lernen, dass Geld, jeder einzelne Franken/ Euro, hart verdient ist. Ihnen Taschengeld zu geben, kann ein paar ihrer Anliegen beruhigen, doch sie sollten sich ihr Taschengeld verdienen, indem sie zusätzliche Hausarbeit rund ums Haus übernehmen oder kreativ werden, ihr eigenes Geschäft zu starten: mit Limonadenständen, Bücherladen und Babysitting zum Beispiel. Wenn wir Dinge für unsere Kinder kaufen, sollten

wir zuerst einen Schaufenstereinkauf machen, um Preise und Qualität zu vergleichen und dann das Teil mit dem besten Preis- Leistungsverhältnis kaufen. Finde einen Weg, ihnen zu erklären, dass gute Dinge nicht zwingend mehr kosten müssen. Bring ihnen bei, immer auf den wahren Wert der Dinge zu schauen und ihren Besitz auf sachgemäße Art zu benutzen. Dazu sollten wir auch versuchen, ihnen zu zeigen, wie man kaputte Sachen wieder repariert, so dass sie noch weiterverwendet werden können. Wenn defekte Sachen nicht repariert werden können, dann sollten unsere Kinder angeleitet werden, die noch brauchbaren Teile Wohltätigkeitsorganisationen oder die Reste Recycling Zentren zu geben.

Wenn unsere Kinder gezeigt bekommen, wie sie Dinge selbst tun können, entwickeln sie Selbständigkeit und Weisheit. Wenn wir unseren Kindern erlauben, ihre eigenen Spielsachen zu kreieren oder ihre Spielteile selbst zusammen zu bauen, dann werden sie lernen, wie sie sich selbst helfen können und sie werden stolz auf ihre Erfolge sein. Sie werden dabei auch mentale Scharfsinnigkeit entwickeln. Auf diese Art werden sie auch lernen, Geld zu sparen und vielleicht sogar, wie sie selbst Geld verdienen können! „Sparschweine“ sind ein einfacher und lustiger Weg für Kinder, die Überreste ihres Taschengeldes zu sparen. Zusätzlich könnten wir sie sogar mitnehmen zur Bank und dort ihr Geld auf ihr eigenes Konto einzahlen. Animiere die Kinder, das Geld anzulegen, das sie zu speziellen Gelegenheiten wie Geburtstagen oder Ferien bekommen, damit sie später aus ihrem eigenen Bildungsfond mithelfen können. Während wir unsere Kinder ermuntern, Geld zu sparen, können wir sie auch dazu anregen, Freunde zu haben, die ihr Geld weise ausgeben und die den Wert des Sparens kennen. Sie werden gegenseitig einen guten Einfluss aufeinander haben.

Unterhaltung

Eine der Hauptangelegenheiten, mit denen Eltern heutzutage konfrontiert sind, ist nicht genug Zeit zu haben, die sie mit ihren Kindern verbringen können. So viel Zeit wird jeden Tag dafür aufgeboden, den Lebensunterhalt zu verdienen, um die Familie zu versorgen. Wo bleibt die Zeit für unsere Kinder? Wenn das unserer Familie passiert, könnten wir fälschlicherweise auf die Idee kommen, dass es manchmal die beste Lösung wäre, unseren Kindern mehr Zeit zum Fernsehen zu erlauben. Mit anderen Worten sagen wir eventuell: „Es ist doch nichts Falsches dabei, unsere Kinder vom TV babysitten zu lassen.“

Diese Lösung ist selbstverständlich unsicher und riskant. Die Folgen dieser Entscheidung lassen uns möglicherweise erschüttert zurück, wenn wir die negativen Veränderungen im kindlichen Verhalten bemerken. Kinder werden aggressiver, angriffiger und verdreht, sie benutzen vermehrt eine vulgäre Ausdrucksweise; doch diese nachteiligen Veränderungen in ihrem Verhalten sollten uns nicht verblüffen, sondern helfen, die Ursache an der Wurzel zu erkennen. Dieses Verhalten stammt daher, dass wir sie ungeeignete TV- Programme sehen lassen, wenn sie noch nicht reif genug sind, richtig von falsch zu unterscheiden, gut von schlecht und angemessen von unangemessen. Doch manchmal, wenn wir sie zu viel TV schauen lassen, ist es schon zu spät. Kinder verinnerlichen oft schlechtes Verhalten, das sie am TV sehen und machen es zu ihrem eigenen Verhalten – wie Mimen oder Copy-cats. Am Ende fühlen wir uns elend, wenn wir merken, dass all unsere harte Arbeit des Geldverdienens für das Wohlbefinden und Glück unserer Familie zunichte gemacht wird vom negativen Einfluss der TV- Sendungen und Filme. Denk daran, wenn wir nicht genug Zeit mit unseren Kindern verbringen, können sie nur ein armseliges Urteilsvermögen entwickeln. Warum? Viele medienbasierte Programme drehen sich um Konkurrenz, Sex und Gewalt. Kinder, die diesen Programmen ausgesetzt sind,

werden z.B. in einem frühen Alter sexuell aktiv, weil sie denken, dass sexueller Kontakt, wie sie ihn im TV sehen, tatsächlich real sei oder auf Realitätsbasis beruhe. Jedoch ruht diesbezüglich noch keine ausreichende Verantwortlichkeit im Kind. In Wirklichkeit macht es nur, was die gängige Massenkultur und der Kommerz ihm sagen, was es tun soll. Um dem entgegenzuwirken sollten wir nach TV- Programmen Ausschau halten, die bildend sind und ihnen einen angemessenen Zeitraum erlauben, solche Programme zu schauen. Besser noch: wir vereinbaren ein paar Regeln:

1. TV- Zeit darf die Schul- und Haushaltsarbeiten nicht beeinträchtigen.

Wir dürfen die Kinder nicht TV schauen lassen wann immer sie wollen. Sie müssen eine feste Zeit haben für das Erledigen der Hausaufgaben, für Nachbearbeiten von Lektionen, für Lesen und für Helfen bei der Hausarbeit. Wir müssen exakte Pläne anfertigen und sie niemals allein bis in die späte Nacht fernsehen lassen. Sonst würden die Kinder nicht genügend Erholung bekommen. Schlafmangel kann zur Entwicklung schlechter Gewohnheiten führen, wie spät aufwachen, hinterlistig sein oder lügen. Kinder, die nicht genug Schlaf bekommen oder ihre Hausaufgaben nicht fertig machen, wollen nicht in die Schule gehen oder hervorragend sein in ihrer Klasse. Sie werden ihren Eltern erzählen, dass es ihnen nicht gut geht, oder versuchen, mit Ausreden zu erreichen, nicht zur Schule gehen zu müssen.

2. TV- Programme sollten keinen Mangel an Ethik aufweisen.

Sie sollen gesunde Werte fördern. TV- Programme, die wir unseren Kindern erlauben anzuschauen, sollten Themen beinhalten, die ihren Schwerpunkt im Gedankengut und in der Umsetzung von ethischen Werten haben. Programme, die gruselig, angsteinflößend, sexuell sind, oder mit Rache und Töten zu tun haben, sollten nicht angeschaut werden. Wir sollten TV-Programme auswählen, die gesunde Eigenschaften und

die intellektuelle Entwicklung voranbringen, die z.B. von gemeinschaftlichem Tun, Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit handeln. Oder Dokumentationen über Wissenschaft, Technik, Kunst und Kultur, die es Kindern ermöglichen, mehr über ihr Land, ihre Kultur und deren Hintergründe zu lernen. Wertvolles Wissen, das in TV- Bildungsprogrammen gefunden wird, dient später als Basis für Vision und Weisheit in ihrer Zukunft.

Denke daran, ein gutes Vorbild für Deine Kinder zu sein, da immer alles zu uns Eltern zurück kommt. Wenn wir selbst TV-süchtig sind, wird es eine grosse Herausforderung sein, die eigenen Kinder vor der Abhängigkeit zu bewahren. Wenn wir also wählen müssen zwischen der Förderung guter Gewohnheiten in unseren Kindern und der Erlaubnis, sie weiterhin ihre Lieblingssendungen sehen zu lassen, sollten wir das als erste Priorität setzen, was im besten Interesse der Kinder ist.

Dasselbe gilt für's „Gamen“. Seitdem die Industrie für Videos und Games erlaubt hat, dass von Jahr zu Jahr mehr Gewalt beinhaltende Games für junge Leute produziert und vermarktet werden, ist es hochwahrscheinlich, dass Kinder in zunehmend jüngerem Alter bereits Gewalt ausgesetzt werden. Wie immer so sollten wir auch hier sorgfältig auswählen, welche Games wir unseren Kindern zu spielen erlauben. Wenn exzellente bildende Videos bzw. Games verfügbar sind: Wähle diese!

Internet und Zeitmanagement

Heute leben wir in der Ära des „Informationsaustausches in Spitzengeschwindigkeit“. Kinder sind abhängig von TV, DVD`s, Handys und speziell vom Internet. Wir müssen die Tatsache akzeptieren, dass diese Medientypen sowohl negative als auch positive Konsequenzen haben, abhängig davon, wie man sie nutzt. Wenn wir es nicht beherrschen, sie zu kontrollieren, werden wir zu Sklaven der Technologie. Je mehr wir Teenagern den Gebrauch der Technologie verbieten, desto mehr Interesse rütteln wir in

ihnen wach. Wir sollten ihnen eine gewisse Nutzung dieser Medien gestatten, doch wir müssen klar bestimmen, wann die richtige Zeit dafür zur Verfügung steht und wie viel das richtige Zeitmass ist. Zum Beispiel sollten wir einen Plan aufsetzen, wann sie das Internet benutzen können, und wann sie lernen, schlafen und meditieren. Auch wenn Technologie in der modernen Gesellschaft so vorherrschend ist, ist die alte Art und Wissenschaft der Meditation so göltig wie immer. Um wahre sich selbst erhaltende Lebensfreude zu finden, müssen wir alle in uns nach innen schauen (via Meditation), anstatt in einem endlosen Meer von Internetseiten zu recherchieren.

Es kann von grossem Nutzen für Kinder sein, zu lernen, wie sie grossartige technische Geräte benutzen können, doch ebenso wichtig ist es, sie nicht zu spät einschlafen zu lassen. Jeder Mensch braucht seinen Schlaf. Wenn Kinder zu spät ins Bett gehen, wollen sie am Morgen nicht aufstehen und verursachen Eltern zusätzliche Probleme. Ein müdes, launisches Kind kann wirklich die Harmonie unseres Tages zerreißen. Das alles kann schon am frühen Morgen in einen bösen Wortwechsel münden. Dies könnte handkehrum die Kinder verleiten zu denken, dass es akzeptabel oder normal sei, mit den Eltern zu streiten. Wie unwahr das ist! Selbstverständlich ist das keineswegs akzeptabel. Wenn wir Kinder lehren, wie sie ihre Zeit managen können, so steht das in direkter Verbindung damit, wie gut sie sich in der Schule aufführen, ihr Leben organisieren und in einzelne Einheiten aufteilen und den Wert jeder Komponente ihres Lebens erkennen. Wenn sie erwachsen sind, werden sie effizienter, überlegter und positiver sein, selbst unter schwierigen Umständen.

Familien, die Hausregeln bezüglich eines Zeitmanagements haben, werden in der Lage sein, Kinder zu befähigen, wie sie richtige Entscheidungen treffen und nicht irgendwelchen Launen erliegen oder allzu impulsiv entscheiden. Dieses Training wird eine Grundlage in ihnen fördern, die sie stark macht,

Entscheidungen zu treffen, die auf sorgfältigen Überlegungen, gesunden Prinzipien, exakten Informationen und systematischen Untersuchungen basieren. Zeitmanagement entspricht besserer Entscheidungsfähigkeit. Daraus resultiert, dass sie intelligent und gewissenhaft sein werden in jeder Art von Arbeit, die sie ausführen.

Teil 3

Herausforderungen innerhalb der Familie

Kapitel 12

Was ist mit meinen Kindern los?

Die Liebe, die wir zu unseren Kindern haben, motiviert uns, hart zu arbeiten, so dass wir nicht nur für die „Vier Lebensnotwendigkeiten“ Geld verdienen, sondern auch für Komfort, wie z.B. qualifizierte Bildung, Spielsachen, technische Geräte, Transportmittel und Kleider. Wir arbeiten auch deshalb so hart, damit unsere Kinder nicht aufgrund von Zeichen der Armut peinlich berührt sind. Wir lieben sie so sehr, dass wir manchmal die Linie zwischen sorgfältiger Förderung und unangemessener Verwöhnung verwischen. Auch wenn wir die noble Absicht haben, all unsere Bemühungen dem Glück unserer Kinder zu widmen, so führt ihre Verwöhnung doch zur Vernachlässigung ihres so wichtigen emotionalen und spirituellen Wachstums. Langfristig gesehen sind verwöhnte Kinder am Ende unglücklicher, weil sie darunter leiden, dass sie nicht immer bekommen können, was sie wollen. Wir sind dann überrascht und traurig, wenn sie darin gefangen sind, Drogen zu nehmen, Alkohol zu trinken und sich sonstwie unerhört zu benehmen.

Selbstzerstörerisches Verhalten ist genauso schädlich für die Zukunft der Kinder, wie fehlende Bildung oder fehlende Nahrung. Wenn ihnen erlaubt wird, diesen Weg weiter fort-

zusetzen, werden sie ihre eigene Zukunft zerstören. Wie können wir nun unsere Kinder davor bewahren, diesen Weg zu gehen?

Als erstes müssen wir realisieren, dass wir die LehrerInnen unserer Kinder sind. Solange sie noch kein schlechtes Verhalten entwickelt haben, können wir sie leicht in ethischen Dingen unterrichten, in dem was richtiges und was falsches Verhalten ist und wie sie Selbstdisziplin beweisen können. Doch wenn sie bereits begonnen haben, selbstzerstörerisches Verhalten zu entwickeln, ist es notwendig, das Problem sofort anzusprechen.

Der Freude- Faktor

Es gibt 5 Kriterien, die Kindern nahegebracht werden müssen, um sicher zu gehen, dass sie eine strahlende Zukunft und Erfolg im beruflichen sowie im persönlichen Leben finden werden:

1. Leite sie an, sich selbst von schlechten Taten abzuhalten.
2. Leite sie an, gute Taten zu tun.
3. Versorge sie mit guter Bildung, damit sie das Wissen haben, eine Berufskarriere zu verfolgen und Verantwortung zu erlernen.
4. Hilf den Kindern eine LebenspartnerIn auszuwählen und erkläre ihnen, was sie tun müssen, um sich für das Familienleben mit seinen Verantwortlichkeiten vorzubereiten.
5. Hinterlasse ihnen Besitz und Anlagevermögen. Gib ihnen ein Erbteil, damit sie ihr eigenes Vermächtnis starten können.

Es ist sehr einfach: Kinder benehmen sich schlecht, weil sie keine guten Vorbilder haben, die sie nachahmen oder deren Worten sie folgen können. Untersuchen wir doch unser eigenes Verhalten: wissen wir denn zwischen richtig und falsch zu unterscheiden, zwischen gut und schlecht? Lassen wir uns in Gegenwart unserer Kinder auf unschönes Verhalten ein, so dass sie es mitbekommen?

Überlass den Ethikunterricht nicht den LehrerInnen in der Schule. Wir selbst sollten die Personen sein, die sie zur ethischen Entwicklung anleiten. Verlass Dich nicht darauf, dass die Schule oder Universität dies tut. Wenn unsere Kinder zu Hause sind, sollte unser erster Fokus darauf abzielen, ihr ethisches Verhalten so zu entwickeln, dass sie ausserhalb von zu Hause, dann wenn sie selbst Entscheidungen treffen müssen, eine gesunde Beurteilung haben, bezüglich Trinken, Drogen, Geld und Sex.

Obwohl es Zeit kostet, unser Wissen mit unseren Kindern zu teilen: Vergiss nicht, dass die Zeit, die wir mit ihnen verbringen, vielleicht die allerwichtigste Arbeit ist, die wir haben. Des Weiterensein nicht überbeschützend. Statt ihnen nur zu verbieten, irgendwohin zu gehen oder irgendwas zu tun, nimm wahr, dass sie, wenn sie älter werden, einige ihrer Entwicklung entsprechende Verantwortlichkeiten des Erwachsenwerdens akzeptieren müssen. Anstatt sofort „NEIN“ zu sagen, sag lieber: „Lass mich bitte darüber nachdenken.“ Wenn wir ihnen beigebracht haben, gut und schlecht, richtig und falsch zu unterscheiden und wir mit ihnen gemeinsam vorausschauend untersucht haben, wie manche Situationen mit der Zeit ausgehen können, dann sollten wir versuchen, die Kinder zu ermutigen, Schritt für Schritt einige Entscheidungen selbst zu treffen.

Wenn es um die Bildung der Kinder geht, sind die meisten Eltern unterstützend, doch haben einige auch zu hohe Erwartungen. Damit würden wir dem Kind schaden.

Jedes Kind hat ein Geschenk oder Talent. Manchmal ist dieses Talent nicht ein traditionell akademisches, doch eins, dem am besten ausserhalb des Klassenzimmers nachgegangen werden sollte, z.B. Sport, Musik, Kunst oder Reden in der Öffentlichkeit, sind wunderbare Beispiele. Es gibt viele talentierte SportlerInnen, die keine brillanten AkademikerInnen sind, doch sie gäben eine exzellente SportreporterIn, TrainerIn oder Coach ab.

Schicke kein Kind an eine ‚berühmte‘ Universität, nur weil Du selbst dorthin gegangen bist oder ein Kind von einem Deiner Freunde oder weil es ‚in‘ oder ‚chic‘ ist, dorthin zu gehen. Diese Art zu denken ist gravierend falsch. Untersuche, worin Deine Kinder talentiert sind und wo ihre echten Interessen liegen, so dass sie an einer geeigneten Ausbildungseinrichtung studieren können und anschliessend ein Einkommen haben. Denn wenn sie selbst daran beteiligt waren, ihre eigene Zukunft zu gestalten, werden sie sich glücklich engagieren.

Wenn unsere Kinder bereits Alkohol oder Drogen benutzen, oder von irgendeiner Art illegaler Substanz abhängig sind, sollten wir ihnen ohne Wut näherkommen, um miteinander zu reden. Lass sie wissen, was Dein Anliegen ist. Erlaub ihnen, zu ihren eigenen Schlüssen zu kommen, was ihr Verhalten betrifft und eines Tages werden sie verstehen, dass unser Anliegen aus der Liebe kommt, die wir für sie empfinden. Oft treffen sie eine Entscheidung ohne zu verstehen, dass ihre Wahl falsch ist. Manchmal nehmen sie nicht einmal wahr, dass sie uns Sorgen machen oder uns verletzen. Unter den vielen Themen, die wir mit Kindern besprechen müssen, sind einige Hauptpunkte von Bedeutung:

1. Geld kommt von harter Arbeit

Wir können erklären, dass nachts in den Ausgang zu gehen eine Geldverschwendung ist. Menschen müssen hart dafür arbeiten, damit sie in der Lage sind, Essen, Unterkunft und Kleidung kaufen zu können und dazu Geld für die Sicherheit und das Wohlbefinden der Familie zu sparen. Damit sie dies verantwortungsvoll tun können, müssen sie scharfsichtig mit ihrem Geld umgehen und darauf achten, den besten Gegenwert dafür zu erhalten. Geld in ein paar wenigen Stunden der Unterhaltung zu verschwenden, ist ähnlich wie die eigene Zukunft in Luft zu verdampfen. Nicht jeder geht in Ausgang auf Partys und in Clubs oder konsumiert Alkohol. In Wirklichkeit gehen viele Menschen wertvolleren Beschäftigungen nach, wie freiwillig Obdachlosen zu helfen

oder Blinden etwas vorzulesen. Dienst an der Gemeinschaft oder Freiwilligenarbeit sind viel erfüllender als in Clubs oder auf Partys abzuhängen.

2. Gruppendruck beeinflusst das Verhalten

Obwohl es für manche schwierig ist, gegenüber Freunden „NEIN“ zu sagen, ist es notwendig, dass unsere Kinder geeignete Antworten finden, wenn sie von ihren Freunden eingeladen werden, zu trinken oder Drogen zu versuchen. Da sie mit diesen schädlichen Substanzen unerfahren sind, wollen Jugendliche manchmal neue Dinge nur ausprobieren, obwohl sie die legalen Konsequenzen kennen. Unglücklicherweise kennen sie nicht immer die ethischen Konsequenzen eines solchen Verhaltens. Eine gute Quelle für Familien, um mehr über Gruppendruck bei Jugendlichen und illegale Giftstoffe zu erfahren, ist die website www.fcd.org, in der es ausgezeichnete Dienste und Empfehlungen für uns und unsere Kinder gibt.

3. Gefährliches Leben hat reale Konsequenzen

Wir müssen unseren Kindern die Fallen eines gefährlichen Lebensstiles erklären. In der Umgebung von drogenabhängigen Menschen zu sein, oder selbst abhängig zu sein, hat so viele mögliche schreckliche Auswirkungen, z.B. in Kämpfe verwickelt oder verhaftet zu werden, HIV oder andere sexuell übertragbare Erkrankungen einzufangen und sogar getötet zu werden. Kinder müssen hören, dass sie unsere wertvollsten Schätze sind und dass der Gedanke, sie zu verlieren, unser schlimmster Albtraum ist. Alle Eltern wollen, dass ihre Kinder ihr Potenzial leben. Wir wollen, dass sie mit guten Menschen zusammen sind, deren Beispiel sie inspiriert, sich zu verbessern. Bevor Probleme in Deinen Kindern auftauchen, besprich schwierige Themen mit ihnen, liebevoll und vernünftig. Wenn sie das immense Verantwortungsgefühl verstehen, das wir ihnen und ihrem Verhalten gegenüber haben, dann kann dies ein Startpunkt sein, verantwortlicher zu denken und zu handeln und zu lernen, wie

man gute Freunde vom schlechten Bekanntenkreis unterscheidet. Möglicherweise finden sie auch konstruktivere Aktivitäten, mit denen sie sich selbst beschäftigen können.

Für Familien, die sich bereits in der Krise befinden: Arbeitet gemeinsam an wirksamen Lösungen und behaltet dies: „Elterliche Liebe für ihre Kinder ist nicht genug. Sie muss begleitet sein von Vernunft und Verständnis.“

Mit intensiver Arbeit können wir die liebevolle Beziehung mit unseren Kindern wieder aufspüren, die uns zu Harmonie und Glückseligkeit in der Familie führt.

Kapitel 13

Ehemänner und Ehefrauen

Wenn eine LebenspartnerIn untreu ist oder ein Suchtproblem hat, kann sie eine Familie dazu bringen, auseinander zu fallen. Wie kann eine Ehe überleben, wenn „Fehler“ passieren, die eine Beziehung anhaltend verletzen? Kann eine Ehe mit solchen Vorkommnissen gerettet werden? Ein ehrwürdiger Buddhistischer Mönch, Luang Phaw Dattajeevo vom Dhammakaya Tempel erklärt:

„Wenn wir eine LebenspartnerIn wählen, müssen wir vorhandene verheiratete Paare beobachten und ihre Erfahrungen analysieren. Wenn wir dies tun würden, so würden wir finden, dass Paare, bevor sie verheiratet sind, beide fest darauf vertrauen, dass sie den am besten zu ihnen passenden Lebenspartner ausgewählt haben. Sie hatten sich vorgestellt, dass ihr Leben glücklich wäre, wenn sie einmal verheiratet wären. Sie stellten sich vor, dass jeder Konflikt unbedeutend wäre und freundschaftlich gelöst würde und dass sie sich niemals gegenseitig verlassen würden. Doch sobald sie eine gewisse Zeitspanne zusammengelebt haben, ist die anfängliche Vernarrtheit verflogen, denn sie sahen ihren Ehemann/ ihre Ehefrau inzwischen manchmal von ihrer schlechtesten Seite. Sie realisierten, dass es immer Belange geben

würde, mit denen sie zurechtkommen müssten. Am Ende wurde das magische Glückliche, das sie einmal von ihrem Eheleben erwartet hatten, von der Realität ausradiert.“

Eine Person sollte ihren idealen Partner auf folgenden Punkten basierend auswählen:

1. Das Verstehen und Vertrauen (Gesetz von Ursache und Wirkung (Kamma))
2. Das Pflegen von Handlungen der Selbstdisziplin (Prinzipien)
3. Der Wille, anderen zu helfen
4. Die Weisheit, zwischen gut und schlecht zu unterscheiden.

Da wir verantwortlich sind, diese Züge in uns selbst zu entwickeln, sind wir ebenso verantwortlich, sie auch in unseren Partnern zu suchen. Schwierigkeiten in der Ehe werden natürlicherweise auftauchen, egal wie gut wir geplant haben. Ein allgemeines Problem heutzutage ist der Seitensprung oder die eheliche Untreue. Wieso passiert das?

Ein Faktor, der uns dazu verleitet untreu zu sein, ist der, dass wir nach etwas suchen, von dem wir spüren, dass es unserer PartnerIn fehlt. Glücklicherweise gibt es für dieses Problem eine schnelle Lösung: beide Partner sollten regelmässig jeden Tag miteinander meditieren. Diese Praktik hilft uns, unser Bewusstsein zu beruhigen. Denn auch der kleinste Makel kann in anderen als riesig gross wahrgenommen werden, denn wir neigen dazu, unsere eigenen Mängel nicht zu bemerken, wie gross sie auch sein mögen. Wenn wir unsere Augen schliessen, um zu meditieren, sehen wir uns selbst, wer wir wirklich sind. Die Schönheit unseres inneren Selbst wird langsam in uns aufsteigen. Dann, langsam, werden unsere Makel klar und sichtbar gemacht. Je ruhiger unser Bewusstsein wird, desto mehr werden wir sehen. Wenn wir beginnen können, unsere eigenen Fehler zu sehen, wird in uns auch ein Heilungsweg für sie auftauchen.

Ein zweiter Faktor könnte sein, dass unsere PartnerIn aus Gewohnheit untreu ist. Das ist schwierig zu heilen. Wir haben das zu ertragen und zu realisieren, dass dies eine sehr traurige Konsequenz falscher Einschätzung von Menschen ist. Wir können nur unser eigenes Verhalten kontrollieren und es ist das Beste, unsere Würde zu bewahren, indem wir nicht auf dieselbe Art Vergeltung üben. Eine erwachsene PartnerIn zu ändern, benötigt Zeit. Und wir sind die einzige Person, die bestimmen kann, wie viel Zeit es erfordert, bevor wir andere Möglichkeiten in Erwägung ziehen.

Alkohol

Es ist besser, allein zu leben als eine AlkoholikerIn zu heiraten. Dies ist nicht nur für uns selbst zerstörerisch, sondern auch für unsere Kinder. Bevor Du jemand heiratest, der trinkt, denk noch einmal darüber nach. Bedenke, dass PartnerInnen, die komplett auf Alkohol verzichten, schwierig zu finden sind. Deshalb ist es besser, allein zu sein, denn das ist die weisere Wahl. Falls wir uns jedoch in der unglücklichen Situation befinden, (z.B. bereits verheiratet mit einer Person, die übermässig trinkt), ist es wichtig, den Mut nicht zu verlieren. Wir sollten unsere religiösen Veranstaltungsorte weiterhin aufsuchen: die Kirche, die Synagoge, die Moschee oder den Tempel. Mach weiter damit, Spirituelle Energie/ Boonya anzusammeln. Mach weiter damit, Deine Kinder in Ethik und gesundem Handeln anzuleiten und hilf ihnen, diese zu einem Teil ihres Lebens zu machen. Gemeinsame Rezitationen und Meditationen werden helfen, das Verhalten der Menschen zu verbessern und werden helfen, die Familie wieder zusammen zu bringen.

Viele Kinder hatten das Problem zu bewältigen, einen Elternteil betrunken zu erleben oder aggressiv. Ist ein Vater oder eine Mutter einmal betrunken, dann ist er in der Lage, seinen Nachbarn anzuschreien, seine EhepartnerIn zu belügen oder seine

Kinder zum Kämpfen anzustiften. Natürlich belastet dieses Verhalten jedes Familienmitglied. Doch aufgrund ihrer Liebe, die diese Kinder zu ihren Eltern haben, wollen sie ihnen helfen, diese zerstörerische Gewohnheit zu stoppen. Unglücklicherweise wissen viele Kinder nicht, was sie tun sollen. Sie wollen ihre Eltern respektieren, doch sie realisieren, wie zerstörerisch Trinken für ihre Gesundheit ist. Ein Weg ist es vielleicht, die Trunksucht zu heilen, indem sie sich weigern, Alkohol zu kaufen. Doch damit sie als Kinder erfolgreich ihren Eltern helfen können, mit dem Trinken oder Rauchen aufzuhören, müssen sie selbst gesunde Vorbilder für ihre Eltern sein. Wenn unsere Eltern bemerken, dass wir klug und kompetent sind, dann werden sie immer zu uns aufschauen, auch wenn sie dieses Empfinden nicht ausdrücken. Um an sie heranzukommen, können wir dann vielleicht eine geeignete Zeit und Methode finden, die respektvoll und angemessen für das Problem ist.

Geld

Geld kann für alle Paare ein problematisches Thema sein, sowohl für junge als auch für alte. Wenn wir jung sind und gerade an der Universität den Abschluss gemacht haben, sind wir ehrgeizig und darauf fokussiert, mit unserem ersten Job zu beginnen. Wir überziehen unsere Arbeitsstunden in der Hoffnung, jedes Jahr grösseren und besseren Lohn zu bekommen. Wenn wir älter werden und in unserer Arbeit kompetenter, glauben wir, dass wir die angemessene finanzielle Entschädigung erhalten sollten. Am Ende jedoch, wenn wir dabei angekommen sind, von Gehaltscheck zu Gehaltscheck zu leben, wundern wir uns, wie wir so hart arbeiten konnten und dafür dann doch nichts vorzuweisen haben. Woher kommt es denn, dass manche Menschen dazu in der Lage sind, ihr Einkommen zu verschleudern?

„Es ist nicht wichtig, wie viel Du verdienst. Es ist wichtig, wie Du das Geld aus gibst, das Du hast und es ist wichtig, wie viel

Du sparst.“

Viel verdienen doch wenig übrig haben ist dasselbe, wie ein Fischernetz benutzen, um Wasser zu sammeln. Das Netz mag dabei wohl eine ozeangrosse Menge Wasser berührt haben, doch kann es nicht einen Tropfen für die Zukunft aufbewahren. Auf der anderen Seite ist wenig zu verdienen und viel zu sparen wie wenn man ein Tongefäss benutzen würde, um Wasser zu sammeln. Wenn wir viel verdienen, dies jedoch für Alkohol ausgeben, dann wählen wir, ein Fischernetz zu benutzen, um unser Wasser zu sammeln. Genauso ist es mit Spielen. Jede Nacht auf einen Drink in eine Bar oder in einen Club auszugehen, gehört ebenfalls hier dazu. Wir können alle diese Fallen vermeiden, indem wir einfach nicht das Verhalten ausüben, das dazu führt. Trinken, Rauchen, Spielen, dies alles erfordert enorm grosse Geldbeträge. Wenn wir diese Dinge tun, können wir nicht die Gesellschaft oder irgendjemand sonst für unser eigenes Verhalten beschuldigen. Und wir können niemanden dafür anklagen, dass er nicht unser Geld spart. Das Problem liegt einzig und allein bei uns. Deshalb sollten Lebenspartner oft darüber reden, wie heilsam es ist, Geld mit Tongefässen zu fassen statt mit Fischernetzen, denn beide Menschen brauchen es für eine erfolgreiche Zukunft.

Sex

Im modernden Zeitalter mit unserer Präventivmedizin glauben viele Menschen, dass sexuelle Kontaktaufnahme mit Prostituierten in Ordnung ist. Mit sexueller Kontaktaufnahme zu Prostituierten meinen wir, diesen Kontakt anzustreben, ihn anzufordern und/ oder dafür zu bezahlen. Doch das ist nicht OK. Denk darüber nach. Wenn unsere Kinder älter werden, müssen wir ihnen helfen zu verstehen, dass es eine natürliche Tendenz gibt, über eine SexualpartnerIn nachzudenken. Hilf ihnen zu unterscheiden, wer die „guten“ Partner sind. Hilf ihnen zu unterscheiden, wie sie darüber nachdenken sollen, wo sie ihr Geld

ausgeben und für wen sie es ausgeben. Jede Person, die keine gesunde Haltung dem anderen Geschlecht gegenüber hat, soll gemieden werden. Was ist gesund? Respektvoll, verantwortlich und fürsorglich! Hilf ihnen zu lernen, dass wenn eine Person „NEIN!“ sagt, auch „NEIN“ meint.

Jede Person also, die sich auf sexuelle Prostitution einlässt, egal unter welchen Umständen, hat ihre Erscheinung, ihren guten Ruf und inneren Selbstwert mit Begehren, Zerstörung, Unglück und Schädigung verdorben. Von dem Moment an, wo sie beginnt, sich unangemessen zu verhalten, werden die Menschen um sie herum sie mit zunehmendem Verdacht beobachten. Es gehen so viele Gedanken durch die Köpfe der Menschen. Sie können sich gut fragen: Hat diese Person AIDS? Hat sie STD? Welche Art der Haltung gegenüber Frauen/ Männern hat sie wirklich? Warum sollte ich mit ihr umherziehen? Eine mögliche PartnerIn von jemand, der sich sexuell prostituiert, muss auf jeden Fall sein Geld daran verschwenden wollen, dieses negative Verhalten zu unterstützen. Wenn wir als Eltern solch negatives Verhalten unserer Kinder unterstützen, gibt es keine Hoffnung, dass sexuelles Fehlverhalten, Vergewaltigung und physischer Missbrauch hervorgerufen durch sexuelle Begierde jemals aufhören wird, ihr Leben zu beherrschen.

Spiele

Noch bevor der Startpfiff eines sportlichen Wettbewerbs ertönt, haben viele Menschen schon ihre Wetten auf ein Gewinnerteam gesetzt, mit geliehenem Geld, mit ihrem eigenen Gehalt, mit dem Schulgeld ihrer Kinder und ihrem persönlichen Taschengeld. Wettagenten sind hochofren, wenn sie die Beträge von so grossen Geldsummen sehen, die sie einsammeln werden. Die meisten Menschen denken nicht daran, wenn sie sich ein sportliches Spiel ansehen, doch hat diese Art Spielen ungeheure Auswirkungen auf die ganze Familie.

Wenn wir hart arbeiten für einen ehrlichen Lebensunterhalt, dann ist Spielen eine furchtbare Falle, in der man gefangen sein kann. Wettagenten machen ihr Geld einfach nur, weil wir nicht wissen, wie wir unser eigenes Geld ausgeben können. Wenn wir unser ganzes Geld mit Spielen verloren haben, wenden wir uns an die Wettagenten, um Geld zu leihen. Wenn wir das Geld zur Schuldenrückzahlung nicht aufbringen können, verfallen wir in kriminelle Aktivitäten, Korruption und/ oder Prostitution, um unsere Schuldentilgung zu können. Die Idee eines mehrbaren Beruf zu arbeiten, verschwindet aus unserem Bewusstsein, je tiefer wir uns in die Spielsucht vergraben oder in andere abgründige Aktivitäten. Diese Abhängigkeit ist schwierig zu durchbrechen, da unser ganzes Tagesprogramm einzig darin besteht, das Geld zurück zu bekommen, das wir verloren haben.

Spiele zerstört unsere Aufrichtigkeit, denn je mehr wir spielen, desto mehr entstehen Betrügereien und Verdächtigungen.

Spiele zerstört unsere Weisheit, wenn wir zur Auffassung kommen: „Geld ist unser Gott“, der uns mit allem versorgen kann. Wir vergessen, dass es viele Dinge gibt, die Geld nicht kaufen kann. Wenn wir an Geld gelangen, werden wir es erneut für nutzlose Dinge ausgeben oder es in neuen Spieleinsätzen verlieren. Wir werden verschwenderisch und erkennen den wahren Wert des Geldes nicht mehr. Wie sehen Geld nur noch als Papierstück an. Sobald wir es ausgegeben haben, begehren wir mehr und mehr davon. Dieser Kreislauf kreist endlos in sich selbst. Anstatt die uns zur Verfügung stehende Weisheit auf wohlthuende Art zu nutzen, benützen wir sie, um uns Wege auszudenken, wie wir andere betrügen können.

Spiele verschwendet unsere Zeit, denn sobald wir damit anfangen, vergessen wir mit Leichtigkeit alles andere um uns herum. Sogar wenn wir gewinnen, vergessen wir alles andere.

Wenn wir verlieren, versuchen wir sogar noch intensiver, Wege zu finden, wie wir unser Geld zurückbekommen!

Schlussendlich: Spielen zerstört unsere Gesundheit. Wenn wir spielen, vernachlässigen oder opfern wir unsere Erholung und unseren Schlaf, essen zu sonderbaren Zeiten und gefährden unsere Gesundheit. Hier sind die besten Herangehensweisen, wie man Spielsüchtigen helfen kann:

1. Lass Dich selbst nicht auf Spielen ein.
2. Erkläre Deinen Kindern, wie schädlich und gefährlich Spielen ist.
3. Befürworte oder ermutige nicht zum Spielen, weder zu Hause, noch am Arbeitsplatz oder in der Schule.

Erkläre jeder Person, die Du liebst, wie zerstörerisch Spielen wirklich ist.

Teil 4

Harmonie in der Familie

Kapitel 14

Harmonie in der Familie kreieren

Das Fehlen der Familieneinheit ist der Ursprung vieler Probleme. Es scheint alles damit zu beginnen, dass jedes Familienmitglied ein anderes Programm hat, was dazu führt, dass nur wenig oder gar kein Austausch mehr untereinander existiert. Wenn dann jedes Familienmitglied distanzierter wird, fällt die Familie unter Umständen auseinander.

Eine der ersten Ursachen für die „Baufälligkeit“ von Familien, liegt am Fehlen des gemeinsamen Abendessens.

In einer grossen Familie, in der die Menschen nicht miteinander zu Abend essen, entwickelt sich eine Tendenz zu Abgrenzung und Meinungsverschiedenheiten. Zum Beispiel könnten wir an einem Tag in der Woche eine köstliche Mahlzeit zubereiten, die jeder liebt und von der jeder mehr isst als gewöhnlich. Wenn wir alle zusammensitzen und miteinander essen, könnte es in dieser Situation nur ein Problem geben: dass das Essen knapp wird. Isst jedoch jeder zu einem anderen Zeitpunkt, würde das in diesem Fall dazu führen, dass diejenigen, die zuletzt essen, nicht mehr genug hätten. Das Kind, das zuletzt isst, fühlt sich dann verlassen, verletzt und vernachlässigt. Falls insbesondere dieses

Kind in Haus und Garten mithilft und dies sogar der Grund war, warum es als Letztes zum Essen kam, wird es sich zusätzlich verletzt, vernachlässigt oder eifersüchtig fühlen.

Das faule Kind wird gewöhnlich am Abend kurz vor Essenszeit in der Küche herumsitzen und dem Chefkoch Komplimente für das Kochen feiner Mahlzeiten machen. Sogar noch bevor der Tisch gedeckt ist, wird es die besten Stücke nehmen und sie vorweg kosten. Es tendiert auch dazu, von allen am meisten zu essen. Diese molligen Kinder werden vergöttert, weil sie wissen, wie man Komplimente macht.

Die fleissigen Kinder, die von ihrer Arbeit normalerweise noch bis nach der Essenszeit in Anspruch genommen sind, erscheinen als Letzte zum Essen. Sie sind am müdesten, doch sie bekommen manchmal nur noch die Reste zu essen. Nicht nur das, manchmal bleibt an ihnen auch noch das Geschirrspülen hängen. All das kann sich auf ihre Gefühle auswirken. Je öfter diese Situation eintritt, desto verletzt werden sie sich fühlen. Kleine Auseinandersetzungen unter den Geschwistern werden gefolgt von grösseren Streitigkeiten.

Wenn wir diese Dynamiken nicht verstehen, sondern einfach versuchen, die Situation zu beruhigen, sprechen wir nicht das aktuelle Problem an. Der Ärger wird fortbestehen. Wenn ähnliche Ereignisse regelmässig eintreten, könnten wir die Situation falsch deuten und das unverstandene Kind anklagen. Es passiert leicht, dass wir uns nicht bewusst sind, auf welche Art wir Feindlichkeit und Konflikt schüren. Dieses Problem tritt normalerweise in einer Familie auf, wo jeder für sich selbst beschäftigt ist mit seinen eigenen Aktivitäten und keine Zeit hat für die anderen. Keiner weiss, was die andere Person plagen könnte. Aus diesem Grunde sollte eine Familie regelmässig miteinander zu Abend essen. Miteinander zu essen, eröffnet den Familienangehörigen die Gelegenheit, ihre Anliegen auszusprechen und den anderen

Zuspruch zu geben, denn alle sind meistens in einer besseren Stimmung, wenn sie satt sind. Wir können diese Zeit dazu nutzen, unseren Kindern gute Gewohnheiten und Etikette vorzuleben.

Das Abendessen ist eine wichtige Mahlzeit, die immer für die Familie reserviert sein sollte.

Eine andere Situation, die zu Uneinigkeit in der Familie führt, ist die Nahrungsvorbereitung. Oftmals streiten heutige Ehepaare über Essen. Wenn sie nur den Versuch machen würden, das Essen separat stattfinden zu lassen, anstatt zu essen, während ihre Augen am Bildschirm kleben und ihr Bewusstsein mit Leichtigkeit aus dem Körper wandert. Möglicherweise beginnen sie sogar darüber nachzudenken, wie viel attraktiver doch die Persönlichkeiten im TV sind, gemessen am eigenen Ehegatten!

Verheiratete Paare sollten ausserdem gemeinsam in Erwägung ziehen, ihre Schwiegerfamilien zu besuchen und Familienzeit miteinander zu verbringen. Begleiten wir unsere EhepartnerIn oder lassen wir sie allein gehen? Wenn sie allein geht, so wissen wir, dass Vernachlässigung schnell zum Scheitern der Ehe führen kann. Sich als Paar und Familie in Aktivitäten einzubringen, bildet ein starkes Band.

Zusammenfassung:

Harmonie in der Familie zu kreieren, ist leicht. Sie beginnt mit einer Aktivität, in die alle Familienmitglieder einbezogen werden können.

Das Abendessen ist dazu die einfachste und beste Aktivität. Familienangehörige sollten zusammenkommen und über die verschiedensten Themen miteinander reden. Wir sollten mit Vernunft kommunizieren, selbst dann, wenn nicht alle dieselbe Sichtweise teilen. Dinge gemeinsam zu tun, hat den Nutzen, dass in der ganzen Familie Wärme und Einheit kreierte wird.

Kapitel 15

Verantwortung miteinander teilen

Sofern wir nicht reich sind, muss Hausarbeit von einer oder mehreren Familienmitgliedern erledigt werden. Die Verantwortung dafür miteinander zu teilen, ist die einzige Art, wie es funktioniert. Es ist notwendig, dass Eltern jedem Familienmitglied Aufgaben übergeben (inklusive sich selbst) und dass sie das finanzielle Budget straff halten, sowie jedermanns Arbeit kultivieren.

Eine der ersten Tatsachen, die wir bedenken müssen, ist die Begrenzung unseres Haushaltsbudgets. Erlaube niemandem im Haushalt zu viel Bargeld. Wenn wir den Taschengeldebtrag limitieren, kreieren wir ein gleichwertiges Arbeitsmass und führen jedermann dahin, einander zu helfen. Es ist geradezu ideal, denn unsere Kinder werden nicht für lange ärgerlich aufeinander sein, wenn ihre Geldbeutel leer sind, sondern sie werden einander bei ihrer Arbeit helfen.

Damit die Kinder mit uns und untereinander kooperieren, sollten ihnen Aufgaben gemeinsam zugewiesen werden, damit sie die Arbeit miteinander erledigen müssen.

Der Austausch untereinander löst Spannungen und schädliche Gefühle, die sie möglicherweise gegeneinander hegen, was immer zu guten Resultaten führt.

Wenn wir eine(n) Hausangestellte(n) haben, kann er / sie die Hauptarbeiten im Haushalt übernehmen. Jedoch sollten die Kinder immer für ihre persönlichen Aufgaben verantwortlich sein. Dies gibt den Geschwistern die Chance, offen miteinander zu diskutieren, welches der beste Weg ist, ihre Arbeiten zu erfüllen und es pflanzt einen gesunden Sinn für Arbeitsethik und familiäre Verbundenheit in sie hinein. Diese Technik muss angewandt werden, wenn die Kinder noch jung sind. Wenn wir unsere Kinder verwöhnen, werden sie zu wählerischen und jammernenden Erwachsenen heranwachsen.

Wenn also unsere Gesellschaft an einem Übermass an ungesunden Menschen leidet, müssen wir das Problem zuerst dadurch erfassen, dass wir reflektieren, wie wir in unserem eigenen Heim das Teilen und Übergeben von Verantwortung eingerichtet haben.

Kapitel 16

Die Nachbarn

OK. Wir leben in einem grossartigen Heim, einer grossartigen Familie und einer grossartigen Beziehung... perfekt, richtig? Wir alle wissen, dass eine positive gesunde Umgebung die richtigen Bedingungen erstellt, die gute Gewohnheiten in Kindern begünstigen. Was geschieht also, wenn unsere Nachbarn, die gemeinsamen Boden mit uns teilen, beginnen zu kämpfen? Wenn unsere Nachbarn in vulgärer Ausdrucksweise lautstark jeden Tag streiten, werden unsere Kinder kontinuierlich diese Streitigkeiten hören und dies wird einen negativen Effekt auf ihre Entwicklung haben. Es wird dazu führen, dass unsere Kinder unfreundlich und angriffig reden. Was sollen wir tun? Wie können wir die Situation heilen?

Möglichkeit 1: Zieh weg oder halte durch.

Wenn wir dazu in der Lage sind, sollten wir wegziehen. Für eine bestimmte Dauer. Doch wenn wir das nicht können, müssen wir durchhalten. Wir können ein gutes Beispiel geben für unsere Kinder, indem wir freundlich mit unseren Nachbarn reden. Biete ihnen etwas Gebäck an mit einer kleinen Notiz: „Wünsche Dir einen guten Tag!“. Wenn wir jedoch zu drastischen Handlungsweisen greifen, führt dies unter Umständen zu ei-

nem Zerwürfnis und/ oder zu Verletzungen. Unser unschönes Verhalten könnte uns zusätzliche Probleme verschaffen.

Möglichkeit 2: Kämpfe mit Freundlichkeit.

Wenn wir in der Nachbarschaft noch neu sind, sollten wir versuchen freundlich zu sein. Eventuell werden die Nachbarn bezüglich ihres Verhaltens bewusster und streiten weniger. Wenn wir älter sind, eine stabile Berufsposition haben und in der Nachbarschaft gut respektiert sind, wird es leichter sein, einen direkten Dialog mit den Nachbarn zu beginnen, die eine solche Angelegenheit verursachen.

Wenn wir selbstlos und grosszügig gebend sind, werden wir geliebt und geschätzt. Das ist eine natürliche Folge. Versuch es! Es funktioniert wirklich. Wenn wir in der Lage sind, unseren Nachbarn zu helfen, sollten wir unsere Unterstützung auf jede Art anbieten, die angemessen und freundlich ist. Selbst wenn wir nicht wissen, was wir anbieten sollen, so können wir unsere Unterstützung und Ermutigung durch freundliche Worte schenken. Wenn wir nichts Spezielles zu sagen haben, können wir doch wenigstens ein warmherziges Lächeln schenken.

Wenn wir uns angemessen gegenüber unseren Nachbarn verhalten, werden wir geliebt und geachtet. Erst dann, wenn in einer Beziehung eine Offenheit besteht, kann man jemandem im Blick auf sein unangebrachtes Verhalten helfen. Was wir wirklich brauchen, ist das Aufbauen von sozialer Solidarität/ Verbundenheit unter Nachbarn. Beginne mit dem Anbieten von gutem althergebrachtem selbstgebackenem Backwerk und einem Lächeln und dann sieh weiter.

Indem wir soziale Verbundenheit und Unterstützung ansprechen (sangahavatthu), beziehen wir uns auf das Prinzip, Menschen zu helfen, um eine geeinte Gesellschaft zu entwickeln. Wie wir bereits früher diskutiert haben, brauchen wir dafür:

- Dana:* **Geben**, materielle Dinge anbieten, wenn sie gebraucht werden
- Piyavaca:* **Freundlichkeit**, sowie wahrheitsgetreues und höfliches Reden
- Atthacariya:* **Hilfsbereitschaft** um anderen zu helfen, wie z.B. jemandem bei der Arbeit helfen, wenn wir können und
- Samanattata:* **Unvoreingenommenheit** durch konstante Freundlichkeit zu jedermann

Wenn wir diese 4 Tugenden praktizieren können, werden wir hoch geachtet von unseren Nachbarn und in der Lage sein, Führungskraft für unsere Nachbarschaft zur Verfügung zu stellen.

Wenn wir erwägen, mit unseren Nachbarn über ihr Verhalten zu sprechen, müssen wir selbst bereits einen hohen ethischen Standard praktizieren. Niemand liebt Überheblichkeit. Nur wenn wir authentisch sind im Praktizieren von gutem Benehmen und wenn wir persönliche Ethik verstehen, sind wir in der Lage, eine mit Aggressivität geladene Situation anzugehen und jemanden darauf anzusprechen. Wenn uns noch persönliche Tugenden fehlen, sollten wir andere nicht direkt auf ihr Verhalten hin ansprechen.

Im Ganzen gesehen sollten wir Rücksicht nehmen auf unsere Gemeinschaft. Wenn wir hohe moralische Standards einhalten, werden wir die Zuneigung und den Respekt der anderen erhalten. Der wirkungsvollste Weg, Lösungen für eine Gemeinschaft herbei zu führen, geschieht durch Geben (wie in Dienstleistungsaktivitäten an eine Gemeinde), denn wenn wir dies aus einem reinen Herzen heraus tun, werden die Menschen uns lieben und uns als würdevoll ansehen.

Eine gute Übung:

Lerne Deine Nachbarschaft kennen. Schliesse Dich einem nachbarschaftlichen Club oder einer Gruppe an, so dass Du mit den Leuten vertraut werden kannst, die um Dich herum leben und deren Kinder mit Deinen Kindern in die Schule gehen. Wenn Du Zeit hast, nimm Dir einen Besen und fege die Strasse, die zu Deinem Haus führt, vom Anfang bis zum Ende. Mach eine Gewohnheit daraus, die Strasse zu fegen. Versuche, dies wenigstens einmal pro Woche zu tun, mache es eventuell sogar die ganze Strasse entlang. Wenn wir das regelmässig tun, werden unsere Nachbarn uns kennen lernen. Wenn wir etwas ausserhalb unseres Hauses tun, zeigen wir der Gemeinschaft unser Gesicht. Negative Verdächtigungen werden verschwinden. Biete den Nachbarn von Zeit zu Zeit Blumen oder Gebäck an. Empfiehl ihnen ein Buch, das zu lesen ihnen vielleicht Freude machen würde. Auf diese Art wirst Du ein guter Nachbar und jemand, dem andere gern helfen, wenn Du selbst es brauchst. Sie werden uns vielleicht nicht lieben, doch auch nicht hassen. Wenn wir das Geben praktizieren und gute Manieren und Anstand pflegen, werden unsere Kinder lernen, wie man mit Konflikten zu Hause umgeht, ebenso wie in der Schule oder am Arbeitsplatz. Dann werden wir keine Sorgen haben, egal wohin wir ziehen!

Kapitel 17

Schwerkranke Angehörige betreuen

Ob wir es mögen oder nicht, wir alle, die einen Körper aus Fleisch und Blut haben, werden eines Tages sterben. Doch finden wir oftmals, dass Menschen zuerst krank werden oder in einem Spitalbett liegen, bevor sie diese Welt verlassen. Natürlicherweise zerfallen Körper und Organe langsam, da sie von Alter und von Krankheiten verbraucht werden. Gleichzeitig sterben unsere Körperzellen langsam ab, verlieren zunehmend ihre Funktionsfähigkeit. Dies verursacht unter Umständen grosse Schmerzen und Leiden für beide, den Leidenden und seine Familie und Freunde.

Deshalb ist es äusserst wichtig, dass wir lernen, wie wir die Menschen, die wir lieben, betreuen können, wenn sie krank sind. Für unsere Verwandten zu sorgen, geschieht auf zwei Ebenen: der physischen und der mentalen Ebene.

Zu lernen, wie wir unseren Lieben die geeignete Fürsorge bieten können, bedeutet zu lernen, wie wir ihren Bewusstseinszustand betreuen können, während sie mit Schmerzen kämpfen. Indem wir unseren Kindern zeigen, wie sie für Menschen in schwachem Gesundheitszustand sorgen können, zeigen wir ihnen gleich-

zeitig, wie sie fähig sein können, uns in der Zukunft zu pflegen. Wie also sollten wir unsere liebsten Menschen betreuen, wenn sie kritisch krank sind?

Es ist nötig, dass wir sie auf beiden Ebenen betreuen, auf der physischen (die besten Ärzte finden, die entsprechend unserer finanziellen Situation eine geeignete Behandlung zur Verfügung stellen können) und auf der mentalen Ebene (ihre seelischen Bedürfnisse erfassen, sie ermutigen, auf ihre früheren guten Taten zu fokussieren, sie daran erinnern, dass sie geliebt werden usw.).

Was führt uns an diesen Punkt? Gleiches zieht Gleiches an.

Buddha Box:

Eine interessante historische Notiz:

Der Mann, den wir Buddha nennen, sagte über das Leben nach dem Tod folgendes:

„Ein getrübttes Bewusstsein vor dem Tod wird uns in die unglücklichen Reiche führen (*Duggati*). Ein klares Bewusstsein vor dem Tod wird uns in die glücklichen Reiche führen (*Sugati*).“

Sugati und Duggati sind Bestimmungsorte, wohin die Sterbenden gehen müssen und wo sie den Konsequenzen ihrer Handlungen auf der Erde gegenüberstehen müssen. Der letzte Bestimmungsort hängt vom individuellen Bewusstseinszustand während ihrer letzten Momente ab und dieser kann getrübt oder klar sein. Es geht um den „Existenziellen Überlebenskampf“, den heiklen Kampf, nach sugati oder duggati zu gehen. (Schau im Wortverzeichnis nach unter den Begriffen Himmel und Hölle).

Ungeachtet der Ergebnisse der medizinischen Behandlung müssen wir darüber hinaus den Bewusstseinszustand unserer geliebten Menschen so betreuen, dass er jederzeit klar und zufrieden ist. Dies gibt ihnen Hoffnung und Mut, ihre Beschwerden

mit Würde und Stärke zu ertragen. Selbstverständlich gibt es zahlreiche Wege, wie wir ihnen Geduld und Mut geben können:

1. Halte sie fern von Sorgen. Lass sie nichts über Probleme von zu Hause hören, oder von irgendetwas, das sie unnötigerweise ablenken könnte.

2. Führe ihren Bewusstseinszustand in einen Glückszustand, indem Du sie an ihre guten Taten/ Boonya erinnerst, die sie in der Vergangenheit vollbracht haben. Sprich mit ihnen über die heilsamen Taten, die sie ausgeführt haben, inklusive den Dienstleistungen für die Gemeinde und die Hilfe, die sie anderen gegeben haben.

3. Ermutige sie, entsprechend ihren Fähigkeiten neue gute Taten/ Boonya zu tun. Ermuntere sie, freizügig zu geben, indem sie z.B. humanitäre Einrichtungen oder soziale Dienstleistungsorganisationen der Gemeinde unterstützen. Wenn sie nicht aufstehen können,

4. Lade freundliche und liebevolle BesucherInnen ein.

Falls ihnen das nicht zusagt, dann könnte es vielleicht angebracht sein, dass Du selbst an ihrer Stelle Hilfeleistungen anbietest.

5. Überzeuge sie davon, so viele universelle gute Taten zu praktizieren wie sie können. Sie sollten z.B. nicht lügen, stehlen, töten oder sexuelles Fehlverhalten ausüben.

6. Lade sie ein, zu meditieren. Das ist sehr wichtig. Wir könnten den Patienten auch ermöglichen, dem Rezitieren von Versen (Chanting) oder Vorträgen von weisen Menschen zuzuhören. Wir könnten jemanden einladen, den unsere Angehörigen als Gesprächspartner für Weisheitsthemen (Dhamma) schätzen. Und wir könnten ihnen Bücher vorlesen.

7. Sprich mit ihnen über ihre letzten Gedanken. Was sind ihre Wünsche? Was sind ihre Bedürfnisse? Stelle sicher, dass alle Familienmitglieder sie kennen.

Kurz gesagt, die letzten Sekunden im Leben eines Patienten sind ausschlaggebend, denn genau dann können wir ihnen helfen, den „Existenziellen Überlebenskampf“ zu gewinnen. Gewinnen ist dann erfüllt, wenn jemand bevor er stirbt ein klares Bewusstsein hat. Dies ist absolut notwendig.

Zusammenfassung:

Wenn unsere Angehörigen krank sind, egal wie nahe wir ihnen stehen oder wie schwerwiegend ihre Krankheit ist, so sollten wir in der Lage sein, sie gut zu betreuen, physisch, psychisch und mental.

Wenn unsere eigenen Kinder reif genug sind, sollten wir sie darin unterrichten, sich für ihre eigene Gesundheit einzusetzen und mit ihren älteren Angehörigen mitzufühlen. Sie zu lehren, anderen so zur Seite zu stehen, wird ihnen helfen, die Wahrheit zu realisieren, dass jeder einmal sterben muss. Darüber hinaus können sie uns dann helfen, unseren eigenen „Existenziellen Überlebenskampf“ zu gewinnen, wenn unsere Zeit gekommen ist zu gehen.

Kapitel 18

Begleitung in ihren letzten Tagen

Egal wie es aktuell um die Beziehung zu unseren Eltern steht, sollten wir bedenken, wenn wir sie in ihren letzten Tagen vor ihrem Sterben betreuen, dass ihr Bewusstseinszustand ihren zukünftigen Aufenthaltsort bestimmen wird.

Selbst wenn wir von unseren Eltern in der Vergangenheit vernachlässigt wurden, schulden wir ihnen dennoch Dankbarkeit. Nach allem was geschehen ist, bleibt, dass die Eltern uns als Gefäß dienten, durch das wir ins Leben kamen. Sie gaben uns unsere körperliche Form als Mensch, die geeignet ist, unsere eigenen guten Taten zu vollbringen. Selbst dann, wenn sie nicht besonders gut für uns gesorgt haben, stehen wir ihnen gegenüber immer noch in einer Dankesschuld. Wenn sie gute Eltern waren, sind wir im Blick auf sie sogar hochverschuldet. Hinzu kommt, dass Eltern uns typischerweise alles verzeihen, ohne je nachtragend zu sein. Sogar wenn sie uns schimpfen oder uns bestrafen, tun sie es aus ihrer tiefen Liebe heraus und aus Sorge um uns. Es verletzt ihr Herz, wenn sie uns schlagen. Sie sind die besten Freunde, die wir je in dieser Welt finden können und wir sollten ihnen von ganzem Herzen vertrauen.

Wir können sehen, wie unsere Dankesschuld gegenüber unseren Eltern viel grösser ist, als was wir je zurückzahlen könnten. Doch wir können versuchen zurück zu zahlen, indem wir ihnen in ihrem Alter zur Seite stehen. Verwende die Familienschätze verantwortungsbewusst, führe die guten Werke, die sie begonnen haben fort und inspiriere sie, Glauben in die Wahrheit zu haben, nähre sie darin, grosszügig zu sein und erhalte ihre eigenen ethischen Standards aufrecht.

Es ist unsere Verantwortung, dass sie die bestmögliche Gelegenheit haben, an einen günstigen Ort zu gehen und dass wir nah bei ihnen sind, wenn sie sterben. Hilf ihnen einen klaren und hellen Bewusstseinszustand zu entwickeln, höre mit ihnen Weisheitsreden (Dhamma), hilf ihnen, zu meditieren und sei geduldig mit ihnen!

Wenn unsere Eltern gestorben sind, ist es notwendig, dass wir eine angemessene Bestattung organisieren und ihnen regelmässig die Resultate unserer eigenen guten Taten widmen. Während wir unsere eigenen Kinder zu einer guten Person erziehen, vergiss nicht, Wertschätzung gegenüber Eltern und Grosseltern zu zeigen.

Auf diese Weise geben wir ihnen ein Beispiel, wie sie uns begleiten sollen, wenn wir alt geworden sind; insbesondere während unserer letzten Momente. Unsere Kinder sollten wissen, wie sie unser Bewusstsein hell und klar machen können, was ihnen auch selbst zu einer guten Zukunft verhilft. Am Ende wird all das Gute, das wir gelehrt haben, all unsere Inspirationen und guten Taten/ Boonya zu uns zurück fließen.

“Was wir geben, kommt zu uns zurück“. “Was wir säen, werden wir ernten“.

Unglücklicherweise existiert der zunehmende Trend, besonders in der westlichen Welt, dass ältere Menschen in Altersheime

platziert und dann von ihren Familien vergessen und/ oder vernachlässigt werden. Die Inflation und die äusserst hohen Kosten der Gesundheitsfürsorge in den meisten westlichen Gesellschaften, macht das Betreuen der alten Menschen nicht gerade leichter. Dazu kommt, dass die von ihren Familien vernachlässigten Eltern eine grosse Sorge für die moderne Gesellschaft geworden sind, weil ein schnelles Ansteigen des älteren Bevölkerungsanteils zu verzeichnen ist.

In einigen Kulturen wird gelehrt, dass unser eigener Erfolg davon abhängt, wie gut wir unsere Eltern behandeln. Die Zuneigung unserer Eltern lässt sich keineswegs mit anderen vergleichen. Wenn wir diese Tatsache nicht verstehen und wertschätzen, werden wir nicht zuvorkommend behandelt werden von anderen. In den meisten Gesellschaften sind es die Eltern, die in unserer Kindheit für uns sorgen. Sie haben uns warmherzig in ihrem Leben akzeptiert, gaben uns alles Lebensnotwendige, ernährten uns, kämpften auf jede erdenkliche Art dafür, uns zu helfen, uns zu entwickeln und erfolgreich zu werden und liebten uns so sehr, wie es ihnen möglich war. Vielleicht werden wir alt und haben unter einer Form von Degeneration zu leiden. Ohne die Dankbarkeit und Liebe unserer Kinder, werden auch wir möglicherweise vernachlässigt. Wie können wir vorbeugen, dass dies nicht passiert?

Irgendwie müssen wir uns auf das Alter vorbereiten. Dies nicht zu tun, wird uns später in Schwierigkeiten bringen, weil wir möglicherweise dann nicht in der Lage dazu sind, uns anzupassen, wenn unser physischer Körper schwächer wird. Zusätzlich könnten wir unter Druck geraten, aufgrund der fehlenden Vorbereitung, mit diesen Problemen umzugehen. Wir müssen unseren Kindern helfen zu erkennen, wie sie darin hilfreich sein können, uns beizustehen. Wir sollten unsere Kinder lehren, wenn sie noch klein sind, wie man unseren älter werdenden Grosseltern hilft. Das Resultat davon wird sein, dass

sie automatisch ein Zeugnis von unserem Unterricht und Beispiel abgeben. Später im Leben, werden sie uns in derselben Weise behandeln, wie wir es mit unseren Eltern taten. Es ist ebenso wichtig, dass wir auf wirksame Art Dankbarkeit in unsere Kinder hinein pflanzen, so dass sie sich später auf diese Weise zu uns verhalten. Wir sollten die Tugenden unserer Eltern in unsere Kinder hinein säen, so dass sie von deren freundlichen und grosszügigen Handlungsweisen lernen. Dann werden sie wissen, dass eine dankbare Person ihre Eltern mit Respekt, Fürsorge und Liebe behandeln muss.

Wie aber bereiten wir uns selbst darauf vor, Eltern zu sein, die den Respekt unserer Kinder verdienen?

Wir haben fleissig unseren Lebensunterhalt verdient und sind gut vorbereitet auf die Jahre des Älterwerdens, so dass wir uns auf uns selbst verlassen können und unabhängig von der Hilfe anderer sind. Unser Verhalten und Benehmen sind gut abgestimmt; wir wissen, dass wir keine Last für unsere Kinder sein werden. Wir sind grosszügig gewesen und freundlich, und haben zum Beispiel Meditation praktiziert. Wir haben immer versucht, unsere Kinder mit einem Sinn für Ethik aufzuziehen und wir haben ihnen spirituelle und weltliche Geschichten erzählt und vorgelesen, die wertvoll und sinnvoll waren. Wir haben ihnen geholfen, ihr Leben auf ehrliche und verantwortliche Art zu führen, ohne in ihr Leben einzugreifen, denn wir haben angenommen, dass sie wissen, wie Verantwortlichkeit in ihrer eigenen Familie zu handhaben ist.

Später, wenn wir krank werden und sterben, werden wir vertrauen, dass unsere Kinder exzellente Verwalter unserer Hinterlassenschaft sein werden, sowohl im Kleinen als auch im Grossen. Sie werden sich für ihre eigene Bestattung mit dem Ansammeln von Sparguthaben vorbereiten, um ihre eigenen Gute-Taten-Aktivitäten Boonya durchzuführen, bevor sie sterben. Auch sie werden ihr Leben in täglicher Achtsamkeit führen.

Und wenn dieser letzte Tag kommt, werden sie zurückschauen und stolz auf das sein, was sie erreicht haben. Wir können klar sehen, dass Wissen, Integrität und Weisheit uns helfen wird, ein ertragreiches, glückliches Leben zu führen, so dass wir bereitwillig und vorbereitet sind für unser hohes Alter.

Kapitel 19

Die bedingungslose Liebe der Eltern

In einer modernen Welt, die von der Wirtschaft gesteuert wird, ist es schwierig für uns, von der Arbeit los zu kommen und genug Zeit für unsere Kinder zu finden. Manchmal werden sie von Fernsehen oder Video-Konsolen „aufgezogen“, während wir den Lebensunterhalt verdienen. Viele Kinder wachsen praktisch ohne jede elterliche Führung oder Anleitung auf und wissen nichts über die Ursachen und Folgen von Dingen. Sie kennen den Unterschied nicht zwischen ethischem und unethischem Verhalten, oder sie wissen nicht, wie sie ihre Gefühle kontrollieren können. Sie kennen den Wert nicht, Eltern zu haben. Möglicherweise verachten sie sie sogar. Sie können all die Beschwerden und Opfer nicht wertschätzen, die Eltern für sie ausgehalten haben. Sie denken, es sei ihre elterliche Pflicht, sie aufzuziehen und ihnen alles zu geben, was sie sich wünschen, seit wir sie auf die Welt gebracht haben. Am Ende sind wir es, die Eltern, die Herzschmerzen fühlen und Enttäuschung. Wenn wir nicht reich genug sind, jede kleinste Laune unserer Kinder zu befriedigen, dann werden Kinder, die aufwachsen ohne Dankbarkeit zu lernen, uns öffentlich herabsetzen. Sie werden sich beschweren, wie peinlich sie unsere Sparsamkeit finden. Manchmal drangsalieren sie uns oder brechen in einen Wutan-

fall aus, damit es nach ihrem Willen geht. Sie sind dann tatsächlich dabei, schlechtes Karma anzuhäufen, ohne es überhaupt zu erkennen. Diese Probleme tauchen nicht nur in mittelständischen oder armen Familien auf, sondern ebenso in reichen Familien. Bedenke, dass wir nur unser Bestes tun müssen auf die Art, wie wir fühlen und das wird helfen, sie zu guten, respektvollen und verantwortlichen Erwachsenen zu machen. Wir lieben unsere Kinder bedingungslos, genau wie es sein sollte. Doch wir brauchen ebenso sehr Regeln, nach denen wir alle zusammenleben können.

Höre ihnen zu. Lerne von ihnen. Sei offen für neue Themen, wenn sie wachsen und reif werden. Sage "NEIN!", wenn die Situation es erfordert. Sage "JA!" und freu Dich mit ihnen. Liebe sie bedingungslos.

Herabsetzung ereignet sich grösstenteils als Folge aufgrund des Glaubens, dass Eltern und Grosseltern nicht genug spirituelle Autorität besitzen, um einen geeigneten „Segen“ zu geben. Wenn wir von Segen spenden reden, meinen wir damit die Handlung, die das Allerbeste Geben darstellt. Ein Segen wird in der Pali-Sprache ‚vara‘ genannt, was Fortschritt und Glückseligkeit bedeutet. Deshalb ist es gleichbedeutend mit dem Wünschen des Allerbesten für sie, wenn ein alter Mensch seinen Lieben oder seinen Nachkommen einen Segen gibt.

In Südostasien ist es üblich, dass eine Familie dies praktiziert, bevor sie schlafen geht. Eltern bringen gewöhnlich ihre Kinder jeden Abend zu den Grosseltern, damit sie diesen Respekt erweisen. Dann fassen die Grosseltern in einem Segen für ihre Enkelkinder alle guten Taten zusammen, die sie an diesem Tag getan haben. Indem sie das tun, werden die Kinder mit Ethik gespeist und lernen so von den Tugenden, die ihre Grosseltern leben. Solche Handlungen übermitteln den Kindern gute Taten und Tugenden und sie lernen dabei das Gesetz von Ursache und

Wirkung (Gesetz des Kamma).

Die alten Menschen repräsentieren das Herz der ganzen Familie. Wenn ihre Sprache nicht von Dhamma - Weisheitswissen durchdrungen ist, von Ermutigung und Behutsamkeit, dann wäre die Wirkung so, als hätte das Herz der Familie aufgehört zu schlagen. Gleichzeitig wäre die Familie nicht mehr vereint und die Wärme in der Familie würde allmählich schwinden und ganz erlöschen.

Kinder, die die Wichtigkeit des täglichen Segens von den Alten verstehen, werden wohl vertraut sein mit dem allabendlichen Respekterweisen gegenüber Eltern und Grosseltern vor dem Zubettgehen. Heutzutage jedoch ist diese Routine aus den meisten Familien verschwunden; dies ist zu einem Faktor für viele Familienprobleme geworden, wie z.B. der steigenden Anzahl von Scheidungen, der Vernachlässigung alter Eltern, usw. Zusätzlich werden einige Probleme von Paaren verursacht, die sich von ihrer erweiterten Familie separieren, um getrennt von ihr zu leben.

Teil 5

Wahrheit in der Familie

Kapitel 20

Weisheit in der Familie

Eines Tages lud eine Familie Gäste in ihr Haus ein, um ein religiöses Ritual für die Grosseltern zu halten. Nach der Zeremonie, als alle Gäste gegangen waren, fragte der Sohn seinen Vater:

„Papa, wenn jeder einmal sterben muss wie unsere Grosseltern, wozu leben wir dann?“

Der Vater antwortete: „Tief in seinem Inneren hat jeder Mensch die Frage, was wir hier tun und was der wahre Sinn unseres Lebens wirklich ist. Auch ich habe mir oft Gedanken darüber gemacht. Und genau diese Frage war der Anlass, dass ich ernsthaft Weisheitslehre/ Dhamma studiert habe und dies hat mir ein neuartiges Verständnis über das Leben gegeben.

Erstens, der Tod ist nicht das Ende.

Wir müssen immer wieder geboren werden, solange wir unsere alten negativen Tendenzen/ Verhaftungen noch nicht überwunden haben.

Zweitens, alle guten Taten und alle schlechten Taten haben Konsequenzen.

Diese können Früchte tragen, in diesem oder im nächsten Leben.

Wir können sehen, dass einige Menschen schlau geboren sind, andere nicht. Einige sehen gut aus, andere nicht. All diese Faktoren sind Ergebnisse ihrer früheren Taten, ihres Kamma (Ursache und Wirkung).

Drittens, Himmel und Hölle existieren.

Hölle ist aktives Erleiden der Konsequenzen des eigenen Handelns für diejenigen, die schlechte Taten begangen haben, und Himmel ist das Zuhause für diejenigen, die rechtschaffene Taten ausgeführt haben.

Wenn wir näher auf die Geburt aller lebenden Kreaturen schauen, sehen wir, dass alle Arten verschieden sind. Einige werden aus dem Mutterleib geboren, andere schlüpfen aus dem Ei, wieder andere Arten werden im schmutzigen Wasser geboren. Zusätzlich gibt es Arten, auf die wir unser Augenmerk gewöhnlich nicht gerichtet haben, doch haben wir von ihnen gehört: himmlische Wesen und inwendig degenerierte Wesen. Sie werden voll ausgewachsen geboren, ohne Eltern, als eine autonome oder spontane Geburt. Das Wissen über diese drei Themen habe ich von dem Mann erworben, den wir Buddha nennen. Es hat mich beeinflusst, mich zu verbessern, mein Ethisches Verständnis zu heben und Spirituelle Energie/ Boonya anzusammeln. Ich hoffe, dass ich in meinem zukünftigen Leben, wenn meine Spirituelle Energie/ Boonya ausgereift ist, und all meine negativen Verhaftungen/ Kilesa gelöscht sind, Nirvana/ Nibbana erreichen werde.

Nachdem ich meine Studien beendet hatte, war der erste Gedanke, der in meinem Bewusstsein auftauchte: Wie halte ich mich selbst, meine Eltern, meine Mutter und all meine Kinder von falschen Handlungen ab? Und weiter: Ich wollte sicher gehen, dass alle unsere Grosseltern in den Himmel gehen würden. Darum suchte ich gleichzeitig nach einem Weg für meine Familie, Spirituelle Energie/ Boonya zu gewinnen. Ich lernte mehr über das Weisheitswissen/ Dhamma und erfuhr, dass es eine

Reihe von Lehren gibt, die massgeschneidert für Familienmenschen ist. Sie enthalten vier Haupttugenden, wie folgt:

1. Aufrichtigkeit/ Wahrhaftigkeit (*Sacca*):

Diese erste Tugend lehrte mich, aufrichtig, geradlinig und ehrlich zu sein. Bedenke, dass die meisten Menschen darauf zurückgreifen zu lügen, um ‚vom Angelhaken‘ wegzukommen. Das solltest Du nicht tun. Du solltest für Deine Handlungen zur Rechenschaft gezogen werden, auch in Deinem Beruf, pünktlich Deine Verbindlichkeiten einhalten und ehrlich zu jedermann sein. Am allermeisten solltest Du ethische Lebensregeln einhalten, wie z.B. die Fünf Lebensprinzipien. Dann wirst Du nicht der Anlass für Misstrauen sein. Du wirst stolz durchs Leben gehen und mit Respekt, und das ist es, was ich erworben habe.

2. Selbst-Disziplin (*Dama*):

Die zweite Tugend ist, sich kontinuierlich selbst zu verbessern. Ich habe mich fortlaufend beruflich verbessert. Von einer unwissenden Person habe ich mich hochgearbeitet, bis ich fähig war, ein guter Arbeitgeber zu sein, mein eigenes Unternehmen zu besitzen, kompetent in meiner Berufsbranche zu werden, den Menschen um mich herum zur Seite zu stehen und mich an weltumfassenden Events zu engagieren. Ich bin fähig geworden, mich selbst zu kontrollieren und schlechten Angewohnheiten nicht zu erliegen, sowie mich vom Trinken, Rauchen, Lügen und Betrügen fern zu halten. Dies sind die Werte, die ich erworben habe und die zu Weisheit führen.

3. Physische und mentale Ausdauer/ Geduld (*Khanti*):

Physische und mentale Belastungen zu ertragen, ist die dritte Tugend. Egal was die Ursachen an der Wurzel waren, ich bin fähig geworden, physische Belastungen, Ermüdung, Schmerzen und falsche Behandlung zu erdulden. Und obendrein bin ich nun in der Lage, Versuchungen zu widerstehen. Ein Ehrwürdiger Mann sagte einmal zu mir: Wer in der Lage ist, all diese Belastun-

gen auszuhalten, der wird stark, charismatisch und erfolgreich sein. Und auf diese Weise habe ich meinen Reichtum erworben.

4. Beseitigung von negativen Gefühlen und Geiz (Caga):

Die vierte Tugend lehrt, uns von unserer Wut und unserem Geiz zu befreien. Immer habe ich dafür gesorgt, in guter Stimmung zu sein und versucht, anderen meine Hand zur Unterstützung zu reichen. Diese Qualitäten haben mich liebenswert gemacht für meine Angehörigen, Nachbarn, Vorgesetzten und MitarbeiterInnen. Und als ich mein eigenes Unternehmen startete, waren diese bereit, mir im Gegenzug Gefälligkeiten zu erweisen und sie warnten mich vor Fallen. Auf diese Weise erwarb ich meine guten Freunde.

An diesen vier Tugenden fest zu halten, hat mich befähigt, in meiner beruflichen Entwicklung aufzusteigen, meinen Status anzuheben, meine Familie zu ernähren und für unsere Grosseltern zu sorgen. Und als sie noch lebten, setzte ich mich dafür ein, dass sie denen, die in Not waren, Tag für Tag Nahrung schenkten, speziell den Menschen, die Spiritualität praktizieren in unserer Gemeinde, um beim Sterben ihr Hinübergehen in den Himmel zu gewährleisten. Jetzt, nachdem sie gegangen sind, fahre ich fort, ihnen Spirituelle Energie/ Boonya zu widmen, bis ich dazu nicht mehr in der Lage sein werde. Und wenn Du die Absicht hast, Dich selbst ethisch zu verbessern, einschliesslich der Qualitätsebene Deiner Begabungen, auf dieselbe Art, wie ich es mein ganzes Leben lang gemacht habe, dann wirst Du aufhören, Dich zu fragen, was der Sinn und Zweck des Lebens ist. Wir sind hier, um die Türe zur Hölle zu schliessen, dranzubleiben uns zu verbessern und ausschliesslich gute Taten zu vollbringen, bis wir von allen negativen Verhaftungen/ Kilesa befreit sind und schlussendlich ins Nirvana/ Nibbana gehen!"

Kapitel 21

Ein wahrer Mentor/ Mentorin

Eine gute Person muss eine logische Person sein, von Natur aus nicht leichtgläubig oder leicht zu täuschen. Auf folgende Art sollten wir versuchen, einem guten Rollenvorbild zu folgen:

1. Der Mentor/ die Mentorin sollte eine eindeutige Biografie besitzen. Seine/ ihre Lebensgeschichte muss beweisbar sein; sie kann nicht zusammengewürfelt, vage oder unseriös sein.
2. Idealerweise sollte er/ sie extrem intelligent sein, aussergewöhnlich tugendhaft, äusserst wissensreich, was die Wahrheit über das Leben betrifft (erleuchtet), und all sein/ihr Wissen muss durch seine/ihre eigene Erfahrung erworben sein. Demzufolge wird er/sie nicht aus den Einsichten eines anderen heraus sprechen.

Der Mann, den wir Buddha nennen, gab sein Leben als gekrönter Prinz seines Königreiches auf, nahm Mühsal und Qualen auf sich, um die Wahrheit des Lebens zu finden, damit er erleuchtet werden könnte. All Seine Lehren stammen aus Seiner Erleuchtung. Er gab nicht die Lehren von anderen als Sein eigenes Wissen aus, noch sagte Er, dass Er es von einem himmlischen Wesen

empfang. Der Buddha machte klar, dass Er aus sich selbst heraus Erleuchtung erlangte. Vor allem, und das ist höchst wichtig, drängte oder überredete er niemanden, Seine Lehren zu glauben.

3. Alle Lehren des Mentors/ der Mentorin werden, wenn man sie einhält, heilsam sein und Glückliches hervorrufen. Falls nicht, wären solche Anleitungen nutzlos. Das ganze Weisheitswissen/ Dhamma besteht aus universeller Wahrheit und demzufolge ist es zeitlos. Wenn eine Person Weisheitswissen/ Dhamma wahrhaftig praktiziert, wird sie großen Nutzen davon haben. Umgekehrt, wenn eine Person gegen Weisheitswissen/ Dhamma agiert, wird sie verhängnisvolle Folgen empfangen. Weisheitswissen/ Dhamma ist zeitlos. Es war wahr, als es vor mehr als 2500 Jahren von einem Mann entdeckt und erklärt wurde, der ein Buddha wurde, und es ist noch heute wahr. Es ist kein Gegenstand, der zeitlichen Veränderungen unterliegt. Bei dem Versuch, die Menschheit dazu zu befähigen, aus Weisheitswissen/ Dhamma Nutzen zu gewinnen, ertrug der Mann, den wir Buddha nennen, zahllose Belastungen, wie extreme physische Strapazen und physische Anschläge auf sein Leben. Doch hatten diese keinen Effekt auf seine starke Entschlossenheit. Ausserdem war nicht eine seiner Handlungen auf persönlichen Gewinn ausgerichtet. Gewöhnlich betonte er, dass die Summe spiritueller Energie/ Boonya, die aus Schenkungen stammt kleiner ist, als die aus praktiziertem Weisheitswissen/ Dhamma. Diejenigen, die Weisheitswissen/ Dhamma bewusst in die Praxis umsetzen, egal ob sie ein asketisches Leben führen oder zu Hause leben, können sich gleichfalls von negativen Verhaftungen/ Kilesa befreien und Nirvana/ Nibbanna erreichen, das unsterbliche Glückliches, genauso wie es der Mann selbst erreichte, den wir Buddha nennen.

Die allergrösste und unglaubliche Tatsache bezüglich des Weisheitswissens/ Dhamma ist die, dass die Lehren gewinnbringend und zugänglich sind für die Nachfolgenden aller Religionen. Diejenigen, die sie einhalten, werden exakt denselben Nutzen erhalten, den auch der „Entdecker“ erhielt, und da gibt es Millionen von Menschen aus unterschiedlichen Glaubensrichtungen, die den Erfolg und Gewinn dieser Praxis erfahren haben.

Kapitel 22

Gute Taten und ihr Resultat

Wann immer sich eine Person in einer Situation befindet, die sie als unfair erlebt, wird sie beginnen zu denken: „So etwas wie gute Taten, die günstige Resultate erzeugen, gibt es überhaupt nicht; schlechte Taten können ebenfalls vorteilhafte Wirkungen erzielen.“ Der Trugschluss dieser Auffassung stammt von der Erwartung, dass gute Taten ihre Wirkung sofort hervorbringen und dass jemand auch für schlechtes Benehmen belohnt werden kann. Oberflächlich betrachtet mag das in einigen Fällen stimmen. Doch schauen wir genauer hin, wie sehr die Menschen ihre Belohnung erfreut: Sie machen sich möglicherweise Sorgen, wie sie die Honorierung behalten können, was andere von ihnen denken mögen, oder wie sie in Zukunft noch mehr Belohnungen bekommen können (z.B.: Gier). Die Genugtuung ist vergänglich, doch Angst und Gier bleiben ihnen erhalten.

Es ist wichtig, unsere Kinder dazu anzuleiten daran zu glauben, dass gute Taten immer vorteilhafte Wirkungen haben und umgekehrt. Ansonsten werden sie an diesem Naturgesetz zweifeln und denken, dass Gutes tun nur für Dummköpfe sei.

Hier ist ein Beispiel:

Wenn wir heute einen Setzling von einem Bananenbaum pflanzen, können wir dann erwarten, dass wir von diesem Setzling heute Bananen essen können? Natürlich nicht. Wir müssen fast ein Jahr lang warten und während wir warten müssen wir ihn bewässern, die Erde auflockern und ihn gut pflegen. Sonst müssten wir nach einem Jahr vermutlich vertrocknete Bananen essen. Und wenn wir gefragt würden, ob für uns irgendetwas dabei herausspringt zu warten, so ist die Antwort: JA! Sobald wir den Sprössling gepflanzt haben, macht uns das Wissen zufrieden, dass wir es für einen guten Zweck getan haben und zu einem sinnvollen Zeitpunkt. Wir haben inzwischen Bananenblätter als Hülle für Desserts oder Bananenblüten mit Gewürzen zum Essen. Und trotzdem haben wir immer noch ein volles Jahr auf die Früchte zu warten. Dies lehrt uns: „Eile ist unnützlich.“ Die meisten Menschen erwarten, dass ihre guten Taten auf der Stelle ihre Früchte abwerfen, doch das ist ein Irrtum. Wenn wir Gutes tun, sollten wir nicht umgehend erfolgreiche Resultate erwarten. Wir sollten unvoreingenommen sein, um diese zu erreichen. Wie? Konsequente Meditation ist der Schlüssel. Gute Taten müssen als richtiges Tun im vollsten Umfang unserer Fähigkeiten und im richtigen Ausmass erbracht werden, damit sie wirksam werden. Wir können unseren Kindern ein Beispiel geben, indem wir sie stark machen im Glauben, dass gute Taten immer vorteilhafte Resultate hervorbringen und umgekehrt.

Wichtig:

1. Die erste Phase von guten Taten:

Wenn wir etwas Gutes getan haben, selbst wenn niemand es sieht, so ist der erste Ertrag, den wir davon erhalten, Zufriedenheit mit uns selbst.

2. Die zweite Phase von guten Taten:

Wenn wir dranbleiben, Gutes zu tun, so ist der zweite Ertrag, den wir davon erhalten, die Entwicklung einer aufrichtigen Persönlichkeit.

3. Die dritte Phase von guten Taten:

Wenn wir fortfahren, Gutes zu tun über eine lange Zeitdauer hinweg, wird die Frucht der guten Taten beginnen, sich als Glück und Erfolg zu zeigen. Wir werden beginnen zu sehen, dass unser Leben angenehm wird und unsere Bemühungen erfolgreich. Wir fühlen uns gut mit uns selbst; und das ist vergleichbar damit, wie wenn wir uns an den Bananenblüten erfreuen.

4. Die vierte Phase von guten Taten:

Sobald unser Gutes tun zur Gewohnheit geworden ist, werden wir hoch angesehen von unserer Gemeinde und unseren Kollegen.

Kapitel 23

Das Gesetz von Ursache und Wirkung (The Law of Kamma)

Zu allen Zeiten war es immer schon eine grosse Herausforderung, Menschen zu entwickeln,

- die der Versuchung widerstehen, schlechte Taten zu tun und
- die von ganzem Herzen und ohne jede Erwartung einer Belohnung oder Anerkennung, gute Taten tun.

Wenn wir unsere Kinder anleiten können, durch und durch gute Menschen zu sein, dann werden wir keine Sorgen haben, denn unsere Kinder werden immer auf dem richtigen Weg sein, und werden sich selbst und anderen keine Schwierigkeiten bereiten. Doch es ist ziemlich schwierig, Kinder darin zu trainieren, gute Taten zu lieben und schlechte Taten abzulehnen, denn es ist hart, Verführungen zu widerstehen. Ausserdem ist es uns unmöglich, unsere Kinder pausenlos im Auge zu behalten. An gewissen Punkten müssen Kinder fähig sein, sich selbst zu führen.

Damit sie umfassend und verantwortlich ihr eigenes Verhalten kontrollieren können, müssen sie das Gesetz von Ursache und Wirkung/ Kamma voll verstanden haben.

Wenn dann die Gelegenheit kommt, schlechte Handlungen zu begehen und niemand zuschaut, werden sie fähig sein, ihren Drang zu kontrollieren. Und wenn Gelegenheiten für gute Taten auftauchen, werden sie sie geschwind ausführen, ohne sich darum zu kümmern, ob irgendjemand da ist, der ihnen Lob spendet.

Wie wir das Gesetz von Ursache und Wirkung (Kamma) verstehen können

Zuallererst bedenken wir noch einmal, dass gute Taten immer gute Resultate erzielen. Wir realisieren, dass es für das Gesetz von Ursache und Wirkung/ Kamma zwei Gruppierungen von Bedingungen gibt:

1. Die Bedingungen innerhalb von uns.
2. Die Bedingungen ausserhalb von uns.

Die Bedingungen innerhalb von uns:

1. Das Ziel kennen

Unsere Bemühungen müssen für das richtige Ziel aufgewendet werden. Einfach gesagt, bevor wir uns in eine Arbeit stürzen, müssen wir wissen, was das Ziel der Bestrebungen ist. Während wir die Arbeit tun, müssen wir die volle Anstrengung machen, dieses Ziel zu erreichen. Ein Beispiel: Kleider verschmutzen am Kragen und an den Manschetten. Wenn wir also das ganze Hemd waschen, ausgenommen diese beiden Bereiche, so wird das Hemd nicht sauber werden. Da die Bemühungen sich nicht auf die richtigen Bereiche richten, wird das komplette Ziel, das ganze Hemd zu reinigen, nicht getroffen – das Hemd bleibt schmutzig. Das Verfehlen dieses Zieles ist vergleichbar mit einer Person, die fleissig ist, jedoch unwissend. Wir können sehr hart arbeiten, doch unsere blinden Bemühungen werden wenig erreichen, wenn überhaupt irgendetwas. Manchmal können unsere Bemühun-

gen noch mehr Probleme verursachen. Um unser Endziel zu erreichen, müssen wir uns der Zielsetzung völlig bewusst sein und sie verstehen UND wir müssen wissen, wie wir all die nötigen Aufgaben für dieses Vorhaben erfüllen, bevor wir starten.

2. Die rechten Bemühungen

Um das beste Resultat zu erlangen, müssen wir unseren vollen Krafteinsatz in ein Projekt hineingeben. Das Ziel eines Vorhabens zu kennen, ist nicht genug, um die Qualität dieser Anstrengungen zu garantieren. Wenn jemand den Versuch aus vollem Herzen Einsatz zu geben plötzlich stoppt, mag das Ziel wohl erreicht werden, doch die Qualität wird wahrscheinlich minderwertig ausfallen. Lasst uns das Szenario vom schmutzigen Hemd noch einmal als Beispiel nehmen: Wir wissen, dass wir auf den Kragen und die Manschetten achten müssen und wir wissen auch, dass es ungefähr 30 mal Reiben braucht, um die Flecken wegzubringen. Wenn wir unglücklicherweise bereits nach 10 mal Reiben aufhören, wird der Fleck zwar kleiner sein, doch das Hemd ist immer noch schmutzig. Diese Regel ist auf jede Aufgabe anwendbar.

Wenn wir mit der richtigen Zielsetzung Einsatz geben, jedoch nicht in vollem Umfang, wird nur ein Zweite-Wahl-Resultat dabei herauskommen. Der Ausfall der entsteht, wenn wir uns selbst nicht mit unserem höchsten Potenzial einsetzen, ist vergleichbar mit einer Person, die zwar schlau jedoch faul ist. Wir kennen das Ziel und wir wissen, was es braucht, um es mit Bravour zu erreichen. Doch auf halbem Wege verlieren wir die Motivation und greifen auf ein Schnellverfahren zurück. Deshalb: das Ziel zu kennen und es mit vollumfänglichem Einsatz zu verfolgen, ist der einzige Weg, die bestmöglichen Resultate zu erreichen. Wir sollten nicht faul sein, oder etwas auf die lange Bank schieben, oder uns von Hindernissen entmutigen lassen.

3. Natürliche Begrenzungen

Unglücklicherweise ist Erfolg auch dann nicht immer garantiert, wenn wir mit der richtigen Zielsetzung handeln und mit dem grösstmöglichen Einsatz. Wir sollten das geeignete Mass an Bemühung aufwenden, nicht zu viel und nicht zu wenig – so dass unsere Anstrengung keinen Schaden verursacht. Noch einmal: Wenn wir den Kragen und die Manschetten 100mal reiben, könnte das tatsächlich Löcher im Hemd verursachen.

Ein anderes Beispiel: Einige Menschen verausgaben sich zu sehr, indem sie zu hart arbeiten ohne genügend Ruhe zu bekommen, wobei sie ihre Gesundheit ruinieren. Überstunden im Büro zu machen, ohne Zeit zu ruhen oder zu meditieren, sind ein Rezept für in der Luft schwebendes Unheil. Manche arbeiten obendrein mit geliehenen Mitteln und riskieren dabei ihre eigene Zukunft und jemandes anderen Geld. Ihre harte Arbeit könnte ihnen physisch und finanziell schaden, weil sie dabei ihre eigenen Begrenzungen nicht angemessen berücksichtigen.

Wichtig: Um das richtige Resultat zu erreichen, müssen wir drei Kriterien erfüllen:

1. Kenne das Ziel
2. Setze die rechte Bemühung ein und
3. Erkenne Deine natürlichen Begrenzungen.

Die Bedingungen ausserhalb von uns:

Sogar wenn wir in der Lage sind, auf unsere Zielsetzung zu fokussieren, unseren maximalen Einsatz zu bringen und innerhalb

unserer Begrenzungen zu bleiben, gibt es immer noch zwei Bedingungen ausserhalb von uns, die das Resultat beeinflussen können.

1. Die Zeit

Wenn wir heute einen Bananensetzling pflanzen, können wir erwarten, dass wir morgen Bananen zu essen haben? Natürlich nicht. Doch bedeutet dies, dass wir uns nicht dafür einsetzen sollten? Nicht wirklich. Es bedeutet nur, dass es wohl Zeit braucht, bis die Früchte reif sind. Nach drei oder vier Monaten ist zwar noch immer keine Banane zum Essen da, doch werden wir Bananenblätter haben, die wir als Verpackung nutzen können. Nach acht oder neun Monaten ist immer noch keine Frucht zum Essen da, doch es wird Bananenblüten geben, die wir mit Gewürzen essen können. Nachdem wir den Sprössling ein Jahr lang begossen und die Erde umgegraben haben, können wir endlich Bananen geniessen. Ah – der süsse Geschmack des Erfolgs! Die Bananenpflanze ist eine der einfachsten Pflanzen zum Grossziehen und doch dauert es 12 Monate, bis wir die Ernte geniessen können. Ähnlich ist es mit dem Ertrag von guten Taten, sie brauchen ebenfalls Zeit, bis Früchte heranreifen! Falls sich also jemand beklagt, er habe das richtige Ziel verfolgt, seine maximalen Bemühungen eingesetzt und sei innerhalb seiner natürlichen Grenzen geblieben und habe trotzdem noch keine Früchte von seinen guten Taten gesehen, dann muss ihm gesagt werden, dass er geduldiger sein soll.

2. Der Ort

Wenn wir zwei Bananenbäume pflanzen, den einen am Rande eines grossen Wassergebietes und den anderen innerhalb eines trockenen Raumes, dann wird der Setzling, der Wasser bekommt, wesentlich ertragreicher sein. Der Baum in der Nähe der Wasserzone wird jeden Morgen Wasser erhalten, wenn die Menschen aufwachen, ihr Gesicht waschen, etwas trinken, die Blumen giessen oder die Kleider waschen. Jedes Mal wenn auf dem Boden Wasser ausgeleert wird, profitiert der Baum. Er wird schneller wachsen als andere, da er zufällig neben einer

Wasserquelle steht. Genauso ist es, wenn wir unsere guten Taten erbringen. Wenn der Ort förderlich ist, dann materialisiert sich das Resultat schneller als an einem weniger günstigen Ort. Doch hier ist auch Vorsicht angebracht: Wir sollten die Mentalität der Menschen um uns herum kennen. Anfänglich geben sie uns vielleicht moralische Unterstützung. Doch wenn wir zu schnell und zu grosse Fortschritte machen, wirken sie möglicherweise gegen uns und versuchen uns zu stürzen. Wenn wir also etwas Wertvolles tun, sollten wir auf Zeit und Ort achten und unsere Aktivitäten dementsprechend anpassen. Wenn wir in das Gesetz von Ursache und Wirkung/ Karma vertrauen, werden wir uns von schlechten Handlungen abhalten – selbst wenn niemand da ist, der uns beobachtet!

Wieso manche Menschen zweifeln, dass gute Taten gute Resultate bewirken

Wir wissen, dass wenn jemand gute Taten ausübt und dabei die Kriterien für Erfolg voll trifft, gute Resultate auch das Ergebnis sind. Dies ermutigt uns, sogar noch mehr Gutes zu tun. Wenn wir jedoch etwas Schlechtes tun, während wir auch noch die drei Kriterien erfüllen, ist es sicher, dass wir schlechte Resultate erhalten. Wenn wir genau hinschauen, werden wir merken, dass wir oft nicht Buch geführt haben über die schlechten Taten, die wir in der Vergangenheit begangen haben. So können wir auch dann, wenn wir gute Taten praktizieren, plötzlich von einem schlechten Resultat getroffen werden, (z.B.: von dem Resultat schlechter Taten aus unserer Vergangenheit, die wir vergessen hatten). Genauso läuft es, wenn wir manchmal sehen, wie jemand etwas Schlechtes tut, doch überraschend zu guten Resultaten gelangt. Wieso? Es sieht so aus als würden schlechte Taten belohnt.

Die Antwort:

Da positive und negative Resultate nicht immer augenblicklich eintreffen, beginnen einige Menschen an der Wirksamkeit des Gesetzes von Ursache und Wirkung/ *Kamma* zu zweifeln.

Dies kann uns wirklich dazu verleiten zu denken, dass gute Taten keine guten Resultate hervorbringen. Wir könnten vielleicht so weit gehen, jegliches gute Verhalten aufzugeben. Doch früher oder später wird die Frucht der schlechten Handlungen reifen und diese Person wird von deren Folgen ereilt. Das Gesetz von Ursache und Wirkung/ *Kamma* ist universell. Wir alle sind die Erben unserer eigenen Resultate aus dem Gesetz von Ursache und Wirkung/ *Kamma*.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung/ *Kamma* und Promotion

Das Konzept, die richtige Zielsetzung zu haben und die maximale Bemühung zu erbringen, bei gleichzeitiger Achtung der natürlichen Begrenzungen, kann auch genutzt werden, wenn jemand eine Promotion ins Auge fasst.

Ein Beispiel: Einem Bankangestellten wurden anonyme und feindliche Notizen von seinen Untergebenen zugestellt. Dies lag daran, dass die Angestellten unterschiedliche Stufen von Promotionen erhielten. Einige erhielten eine höhere Stufe, einige zwei und einige drei Stufen Erhöhung.

Die Angestellten hatten selbstverständlich eine sehr natürliche menschliche Reaktion auf diese Unterschiedlichkeiten, die in ihren negativen Verhaftungen *Kilesa* wurzelten. Hätte es keine Promotion gegeben, wäre kein Problem entstanden. Feindlichkeit und Eifersucht tauchen auf, wenn es unterschiedliche Belohnungen gibt.

Deshalb sollte es einige fest umrissene Richtlinien für Promotionen geben:

1. Wenn eine bestimmte Person keine Promotion erhalten hat, hat sie wahrscheinlich die Zielsetzung nicht erreicht. Sie mag hart gearbeitet, jedoch nichts erreicht haben. Der Erfolg eines Unternehmens kommt nicht von harter Arbeit allein. Vielmehr kann das Verfehlen der Zielsetzung einer Bemühung, einer Firma finanziellen Verlust beschern. Diese Person hat Glück, wenn sie ihren Job behält.
2. Ein anderer Angestellter hat vielleicht den Nagel auf den Kopf getroffen, ihn jedoch nicht fertig eingeschlagen, obwohl er behauptet, dass es tat. Er hat sich vielleicht zentimeterweise fortbewegt, doch er gibt damit an, dass es Meter waren. Diese Art Person mag wohl hart gearbeitet haben, doch hat sie nicht so viel Arbeitsleistung vorzuweisen wie sie für sich beansprucht. Wenn wir also diese Art von Person als Untergebene haben, sollte diese bereit sein, ihre aktuelle Leistung zu beweisen. Diese Person verdient vielleicht eine einstufige Promotion.
3. Wenn eine Person alle Anforderungen erfüllt hat, verdient sie eine zweistufige Promotion.

*Beachte: Diejenigen, die hart gearbeitet haben, jedoch mehr Schaden als Nutzen verursacht haben, sollten vielleicht angeleitet werden, weniger zu arbeiten, dafür mehr zu überlegen.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung/ Karma ist natürlich und absolut. Die richtige Handlung, zur richtigen Zeit und am richtigen Ort, dazu Sorgfalt und keine Übertreibungen, das wird vorteilhafte Resultate bewirken.

Kapitel 24

Kriterien für Geben und Spirituelle Energie/ Boonya

Heutzutage sind die Menschen geneigt, ihren Glauben an die Wissenschaft über alles andere zu stellen. Obwohl es viele Dinge gibt, deren Existenz die Wissenschaft erst noch zu beweisen hat. Zum Beispiel sind unser Bewusstsein und unser physisches Gehirn zwei verschiedene Einheiten. Ähnlich verhält es sich mit dem Bewusstsein und dem Herz, sie sind gleichfalls komplett voneinander getrennt. Um einen Schritt weiter zu gehen: das physische Herz und das ‚ätherische‘ Herz sind völlig verschiedene Einheiten. Wenn wir uns traurig oder glücklich fühlen, kommen diese Gefühle nicht von unserem physischen Herzen, sondern von unserem ‚ätherischen‘ Herzen. Die Wissenschaft kann immer noch nicht beschreiben, wie das ‚ätherische‘ Herz aussieht oder wo es sitzt, doch wir wissen, dass es der Ort ist, wo unsere Gefühle herkommen. Auf der anderen Seite ist das physische Herz ein Organ. Heutzutage sind Ärzte in der Lage, den Herzschlag des physischen Herzens zu stoppen, während sie am Patienten operieren, und ihn wieder zu starten, wenn die Operation beendet ist. Wenn das physische Herz und das ‚ätherische‘ Herz dasselbe wären, dann wäre der Patient gestorben. Dies hilft zu beweisen, dass das physische und das ‚ätherische‘ Herz zwei verschiedene Dinge sind.

In der mehr als 2000 Jahre alten Aufstellung der Lehrreden, bekannt als Tipitaka, dem Pali Kanon, steht geschrieben, dass der Mann, den wir den Buddha nennen, von einer Vielzahl von Themen sprach, die der Wissenschaft zu jener Zeit unbekannt waren. Mehr noch, er sagte, dass es eine unendliche Zahl von Universen gebe. Wissenschaftler haben in den letzten wenigen Hundert Jahren oder erst kürzlich die Wahrheit dieser Tatsache entdeckt. Der Mann, den wir Buddha nennen, erklärte auch das Konzept von der Spirituellen Energie/ Boonya. Obwohl wir sie nicht sehen können, können wir sie in uns fühlen. Was ist nun Boonya und wie bezieht sie sich auf unser Leben?

Boonya ist sich selbst hervorbringende, reine, perfekte Energie (Spirituelle Energie). Sie verstärkt sich, indem wir gute Taten praktizieren. Heilsame Taten können in drei Hauptmethoden klassifiziert werden:

1. Grosszügigkeit

Wir teilen nützliche Dinge mit denen, die es verdienen. Hier sind vier Kriterien, die das Quantum von Spiritueller Energie/ Boonya bestimmen, das in einer Aktivität des Gebens generiert wird:

a) Die Gesundheit des Gegenstandes. Er muss legitim und ethisch korrekt erworben sein, nicht durch betrügerische Mittel.

b) Die aufrichtige Intention. Die Zielsetzung des Gebens beinhaltet den Abschied von Elend, Eigennutz und Gier. Es wird nicht getan, um Reichtum, Berühmtheit oder Anerkennung zu gewinnen. Die wahre Bedeutung ist, Spirituelle Energie/ Boonya zu teilen und zu verstärken. Boonya zu gewinnen ist nicht Gier, denn Boonya besteht aus Reiner Energie und kann nur aus gesunden Taten heraus entstehen. Tatsächlich geht es um das Ersetzen von Gier mit Grosszügigkeit.

c) Die gewissenhafte SpenderIn. Idealerweise hält die SpenderIn die Fünf Lebensprinzipien ein (Erklärung folgt). Es ist wichtig, dass sie voller Freude ist, vor, während und nach der Schenkung. Es ist ebenso wichtig, im Nachhinein kein Bedauern zu empfinden.

d) Die tugendhafte EmpfängerIn. Wenn die EmpfängerIn ein erleuchtetes Wesen ist, ist die Spirituelle Energie/ Boonya enorm und unmittelbar; die Wirkungen von dieser Reinen Energie werden schnell verwirklicht. Doch wenn die EmpfängerIn noch nicht erleuchtet ist, sollte sie zumindest diesem Ziel nachstreben. Wenn sie ein Familienmensch ist, sollte sie die Fünf Ethischen Lebensprinzipien befolgen.

2. Einhalten von Selbstdisziplin

Dies bedeutet, unsere Handlungen und Redeweise unter Kontrolle zu halten, so dass wir weder uns selbst noch andere verletzen. Wir sollten mindestens die Fünf Lebensprinzipien befolgen. Wenn spezielle Gelegenheiten auftauchen, um Spirituelle Energie/ Boonya zu kreieren, so wie am Tag vor einem heiligen Tag oder während des Meditationsretreats, können wir wählen, die Acht Lebensprinzipien einzuhalten, um zusätzlich Spirituelle Energie/ Boonya zu gewinnen. Viele Menschen wählen, die Acht Lebensprinzipien auf einer regelmässigen langfristigen Basis an einem Tag (oder sogar an sieben Tagen) in der Woche zu befolgen.

3. Meditation

Dies ist der beste Weg, das Bewusstsein zu klären. Wir sollten eine Gewohnheit daraus machen, Weisheitswissen/ Dhamma zu studieren und Schiften zu rezitieren oder Verse, (Chanting), um das Bewusstsein jede Nacht vor dem Schlafengehen zu beruhigen und zu reinigen, mindestens für 20 Minuten bis eine Stunde.

Einige Menschen richten sich Routinen ein, um sicher zu gehen, dass sie Spirituelle Energie/ Boonya ansammeln, indem sie alle drei Methoden am selben Tag ausüben.

Zum Beispiel:

1. Morgens esse ich nicht bevor ich grosszügig zu anderen gewesen bin;
2. Heute werde ich das Haus nicht eher verlassen, bis ich beschlossen habe, die Lebensprinzipien einzuhalten;
3. Heute Nacht werde ich erst zu Bett gehen, wenn ich für 20 Minuten meditiert habe.

Das ist ein grosses Quantum an Spiritueller Energie/ Boonya!

Wenn eine Person dieser Routine konstant und langfristig folgen kann, so kann sie sicher sein, dass ihr Leben sie niemals in Verzweiflung führt. Die Zukunft wird so hell sein, dass sie eine Sonnenbrille tragen muss! Alle drei Spirituelle Energie/ Boonya kreierenden Aktivitäten werden schrittweise die Reinigung des Bewusstseins auf eine noch reinere Ebene fortschreiten lassen. Wenn unser Bewusstsein klar und hell ist, fühlen wir uns freudig. In einem glücklichen Bewusstseinszustand werden wir genau denken, klar und aufrichtig reden und geloben, immer das Richtige zu tun. Am Ende unseres Lebens, egal wie gebildet wir sind oder wie viel Geld wir haben, wird uns ausschliesslich unsere Spirituelle Energie/ Boonya helfen. Reine Energie/ Boonya gibt es nicht zu kaufen. Wir können keinen Handel mit ihr an der New Yorker Börse betreiben. Wenn wir sie besitzen wollen, müssen wir sie durch unsere eigenen Handlungen selbst erwerben.

Kapitel 25

Handeln in Selbstdisziplin

Was sind die Fünf Lebensprinzipien und warum sind sie wichtig?

„Die Lebensregeln“ nach denen gute Menschen im Allgemeinen leben, sind bekannt als die Fünf Lebensprinzipien. Leider sehen die meisten jungen Menschen heute nicht den Wert im Befolgen eines Leitfadens für einen ethischen Lebensstil. Wenn also jemand tugendhaft lebt, wird er oft als seltsam oder altmodisch angesehen.

Da junge Leute oft nicht genügend Führung von ihren Eltern erfahren, sind sie nicht in der Lage, den Versuchungen zu widerstehen, mit denen die Gesellschaft sie bombardiert. Dies hat zu einer Anhäufung von verhaltensmässigen (sozialen, emotionalen und spirituellen) Problemen geführt und eine Generation von Menschen kreiert, die nur noch an sich selbst interessiert sind. Unwissenheit ist die Kraft hinter so vielen sozialen Erkrankungen. Eltern sind soweit, mit Fingern auf andere zu zeigen, ihre Kinder zu bestrafen und die Gesellschaft anzuklagen für ihre Depressions- und Angstattacken, schlussfolgernd dass die Heilmethode auch äusserlich sein muss, eingeheimnisvolles Gegengift, irgendwo in der äusseren Welt ver-

steckt. Wenn es uns nicht gelingt, an die Wurzel des Problems zu gelangen, das heisst wenn wir darin scheitern, unseren Kindern zu helfen einen ethischen Leitfaden (Code) in sie hinein zu pflanzen, wie können wir dann den Zyklus von globalen Seelenqualen durchbrechen? Unsere Kinder anzuleiten, einen ethischen Code einzuhalten, ist die allerwichtigste Verantwortung die wir haben, um zu helfen, der sozialen und ethischen Zerstörung entgegenzuwirken.

Was ist ein Lebensprinzip?

Das Wort ‚Prinzip‘ (*Sila* in der alten Pali Sprache) bedeutet Natur. Alles hat seine eigene Natur. Der Regen fällt während der Regenzeit. Wenn er nicht fällt, ist es nicht natürlich. Ein Pferd steht ständig auf seinen Füßen, auch während es schläft. Wenn es sich hinlegt, dann ist es krank und nicht in seinem natürlichen Zustand.

Deshalb ist die zutreffende Bedeutung des Wortes ‚Prinzip‘ für uns: Die Natur unserer Menschlichkeit zu bewahren, und es zu unterlassen, uns selbst und anderen Probleme zu bereiten.

Was ist die Natur von menschlichen Lebewesen?

Die wahre Natur des Menschen besteht aus fünf Charakteristiken:

1. Von Natur aus wollen Menschen nicht töten.

Ein Mensch, der anderen das Leben nimmt, ist von der Natur des Menschengeschlechts abgewichen. Er hat sich zum Tierischen gewandelt, wie Tiger, Bären oder Krokodile, die töten müssen, um zu überleben.

Alle Leben, ob menschliche oder nicht, sind uns wertvoll. Niemand sollte einer anderen Kreatur das Leben nehmen.

Deshalb erinnert das erste Lebensprinzip die Menschen daran, nicht zu töten und damit unsere Natur an der Basis zu bewahren.

2. Von Natur aus wollen Menschen nicht stehlen.

Es ist die Natur von Tieren für Nahrung zu kämpfen und sie zu stehlen. Doch Menschen müssen das nicht tun. Wir sind in der Lage, unsere eigene Nahrung herzustellen und/ oder für unsere Erhaltung zu handeln. Um zu überleben benötigen wir Kleider, Essen, schützende Unterkunft und Medizin. Wenn jemand diese Dinge wegnimmt, haben wir grosse Schwierigkeiten zu überleben. Menschen mögen uns zwar nicht töten, doch wenn sie von diesen Dingen etwas stehlen, haben wir die Ressourcen nicht, um zu überleben. Somit erinnert uns das zweite Lebensprinzip daran, nicht zu stehlen, korrupt zu handeln oder zu unterschlagen, damit wir unsere wahre Natur bewahren.

3. Von Natur aus wollen Menschen keinen Ehebruch begehen.

Viele Tiere, die sich von Natur aus nicht kontrollieren können, mit einem Partner zufrieden zu sein, kämpfen jedes Jahr, um sich mit dem Partner eines anderen zu paaren. Einige kämpfen sogar bis zum Tod, um während der Paarungszeit ihren sexuellen Instinkt zu befriedigen. Doch es ist nicht die Natur des Menschen, das zu tun, weil wir Wesen sind, die nicht allein von Instinkten beherrscht werden – eine Person kann zufrieden sein mit einem Ehegatten. Wenn jemand das wegnimmt, was wir am meisten lieben: unseren Ehemann, die Ehefrau, den Sohn oder die Tochter, werden wir an grosser Trauer leiden. Somit erinnert uns das dritte Lebensprinzip daran, keinen Ehebruch zu begehen, um unsere wahre Natur zu erhalten.

4. Von Natur aus wollen Menschen nicht lügen.

Menschen sollten immer die Wahrheit sagen. Sie sollten immer ehrlich und aufrichtig zueinander sein. Stell Dir vor, wenn wir herausfinden würden, dass der Mensch, den wir lieben, nicht ehrlich mit uns ist. Wie würden wir uns fühlen? So ist es nötig, dass wir uns daran erinnern, dass wenn wir jemanden belügen, er weniger Liebe für uns empfinden wird und umgekehrt. Niemand liebt Verlogenheit, also sollten wir niemanden belügen. Somit erinnert uns das vierte Lebensprinzip daran, nicht zu lügen und dranzubleiben, unsere wahre Natur zu bewahren.

5. Von Natur aus wollen Menschen keine Rauschmittel/ Giftstoffe konsumieren.

Viele Tiere sind physisch stärker als Menschen, doch ihnen fehlt die Fähigkeit, ihre Stärken für bedeutsame Ziele einzusetzen. Sie besitzen wenig oder gar keine Bewusstheit und handeln deshalb nur in Übereinstimmung mit ihren Instinkten. Unsere Bewusstheit kann ebenso kraftlos sein. Zum Beispiel: ein Student, der vor einem Examen steht, mag sich sehr krank fühlen am Tag vorher. Doch wenn er ein Heilmittel nimmt, fühlt er sich ein bisschen besser. Dann ist er fähig, sich selbst dazu zu bringen, alle Lektionen, die er für sein Examen braucht, zu vollenden, weil seine Bewusstheit sich zu kurieren, stark war. Wenn jedoch dieselbe Person Alkohol trinken würde, Aufputschmittel oder Bier und anschliessend versuchen würde zu lernen, dann wäre das Resultat komplett anders.

Bewusstheit ist ausdauernd. Sie kann Hunger, Erschöpfung und Krankheit widerstehen. Doch Rauschmittel wie Alkohol und Drogen können alle diese Qualitäten zerstören. Rauschmittel zu konsumieren, kann unsere Bewusstheit zerstören. Und ohne unsere Bewusstheit wären wir imstande, alle anderen Lebensprinzipien zu verletzen. Somit erinnert uns das

fünfte Lebensprinzip daran, keine Rauschmittel/ Giftstoffe zu konsumieren, um unsere wahre Natur zu bewahren.

Dies sind die Fünf Lebensprinzipien:

1. Töte nicht;
2. Stehle nicht;
3. Begehe keinen Ehe- oder Partnerschaftsbruch, bzw. sexuelles Fehlverhalten;
4. Lüge nicht, äussere keine vulgären, unsinnigen oder trennenden Worte;
5. Konsumiere keine Giftstoffe wie Abhängigkeit erzeugende Drogen, Alkohol und Nikotin.

Diese Lebensprinzipien mögen sehr direkt und reglementiert erscheinen, deshalb ist hier noch ein anderer Aspekt, wie wir sie betrachten können:

1. Rette das Leben anderen Menschen und Lebewesen.
2. Respektiere das Eigentum anderer, nimm nichts, was Dir nicht gegeben wurde.
3. Kontrolliere Emotionen und physisches Begehren.
4. Gib durch Dein Reden positive und ehrliche Energie nach aussen, verwandle Negatives in Positives.
5. Unterlass den Gebrauch aller berauschenden und bewusstseinsverändernden Substanzen.

Diese Fünf Lebensprinzipien sind universell und zeigen uns, wie wir ein ethisches Leben führen können. Je mehr wir sie beherzigen, desto mehr fühlen wir uns „menschlich“. Wenn wir keines von ihnen einhalten, fühlen wir uns nicht länger „menschlich“, weil wir keinen anhaltenden Frieden oder Glückseligkeit mehr fühlen. Wir fühlen uns zuletzt Tieren ähnlicher als Menschen. Schlussendlich scheinen wir nur noch Probleme zu produzieren, für uns selbst und die Gesellschaft, in der wir leben.

Wenn wir uns nicht darum kümmern, unsere Kinder anzuleiten, die Fünf Prinzipien einzuhalten, dann gibt es keine Hoffnung, dass die Gesellschaft sich verbessern wird. Die Hoffnung, dass unsere Kinder zu verantwortlichen Erwachsenen aufwachsen, schwindet und wird immer weniger greifbar.

Wenn wir unsere Kinder anleiten, ihr Leben jeden Tag aus diesen Lebensprinzipien heraus zu leben, wird dies ihre Zukunft erhellen, ihnen Gesundheit, Frieden und Glückseligkeit schenken, wie auch der Gesellschaft als Ganzes Nutzen bringen.

Kapitel 26

Meditation und Familie

Meditation ist der wirksamste Weg zu üben, das Bewusstsein zu fokussieren und Klarheit zu gewinnen. Konstantes Praktizieren stärkt das Bewusstsein, so dass es nicht leicht abgelenkt werden kann. Kinder, die in Ethik unterrichtet worden sind, denen jedoch das Üben der Meditation fehlt, sind immer noch anfällig für Verführungen, weil ihnen dieser extra Schutz fehlt, den Meditation für sie bereithält. Wir sollten unsere Kinder inspirieren, es ab einem frühen Alter zu lieben, zu meditieren. Wenn ihr Bewusstsein zentriert ist, werden sie fähig sein, bereitwillig Führung aufzunehmen. Die ethischen Werte, die in sie hinein gesät wurden, werden aufblühen und sie werden besser in der Lage sein, klarer mit den Unsicherheiten des Lebens umgehen zu können. Es gibt natürlich Menschen, die glauben, Kindern sollte die Freiheit gelassen werden, zu denken was sie wollen und sie dazu anzuleiten, Meditieren zu üben, sei zu einschränkend. In Wirklichkeit jedoch, weil wir ja wollen, dass sie einmal gute Menschen werden, können wir sie nicht einfach ihren eigenen Leitlinien überlassen, in der Hoffnung, dass sie von selbst zu guten Menschen heranwachsen. Während wir sie anleiten, haben wir selbst gute Vorbilder für sie zu sein, beispiels-

weise, indem wir freundlich reden, Bescheidenheit zeigen und jeden in der Familie respektieren.

Anfänglich mögen Kinder vielleicht die Gründe nicht verstehen, weshalb wir respektvoll sein sollten, doch am Ende hat ihnen genau dies gute Manieren beigebracht. Wenn sie alt genug sind zu verstehen, sollten wir ihnen erklären, wieso sie gegenüber Eltern, Grosseltern und LehrerInnen respektvoll sein sollen. Vielleicht wissen sie schon, dass es gut ist, doch sie schämen sich, es zu tun. Einige Erwachsene, die nie darin unterrichtet wurden, ihren Eltern Respekt zu erweisen, werden sich anfangs dabei unwohl fühlen es zu tun, und auch den Eltern ist es peinlich, weil sie es nicht gewohnt sind. Wenn wir nicht von klein auf geübt haben, respektvoll zu sein, werden wir zu selbstzentrierten Menschen heranwachsen, und dann werden wir am Ende nicht einmal in der Lage sein, das Gute in anderen Menschen wahrzunehmen.

Heutzutage können wir sehen, dass viele Menschen eine negative Haltung haben, die immer nach Fehlern bei anderen Menschen sucht; Studenten bei ihren LehrerInnen, Vorgesetzte bei ihren Untergebenen, Kollegen untereinander. Der Sinn für Gemeinschaft und Harmonie verliert immer mehr an Wert. Der einzige Weg, diesen Trend umzudrehen ist, Respekt und Verantwortung zu lehren und das Gute in anderen Menschen zu sehen. Wenn wir unsere Kinder zu guten Menschen heranwachsen lassen wollen, müssen wir den Übungsprozess früh beginnen. Sobald sie reden lernen, sollten sie dazu angehalten werden, nur „gute“ (aufrichtige, freundliche, saubere, beispielhafte) Worte zu sagen. Sie sollten lernen wie man meditiert, denn dann werden sie beim Älterwerden stark genug sein, ausgeglichen, ruhig und gefasst zu bleiben.

Wichtig:

Meditation hilft uns, uns selbst klar und rein wahrzunehmen. Wenn wir unsere Augen öffnen, sehen wir weniger uns selbst,

sondern die anderen Menschen. Wenn wir uns selbst sehen wollen, müssen wir nach innen schauen, in unser Bewusstsein hinein. Wenn wir wissen wie man meditiert und wir fähig sind, unser Bewusstsein zur Ruhe zu bringen, werden wir wissen, was richtig oder falsch ist. Anstatt mit Kritisieren der anderen Zeit zu verschwenden, werden wir uns selbst gründlich hinterfragen und versuchen, unsere Mängel zu verkleinern und konsequent unseren gesamten Lebensstatus zu verbessern.

Kapitel 27

Der Wert des Lebens

Obschon wir realisieren, dass unser Leben nicht ewig dauert, lassen wir uns doch manchmal einfach wegtreiben und tun Dinge, die Leiden verursachen. Manchmal tun wir Dinge, die wir bedauern.

Sokrates, der berühmte griechische Philosoph, sagte einmal: „Philosophie ist die Vorbereitung auf den Tod.“ Wenn das tatsächlich der Fall ist, dann sollten wir uns fragen: „Wie lebe ich mein Leben in vollstem Mass? Wie lebe ich jede Minute meines Lebens mit voller Bewusstheit?“ Während unseres Lebens sollten wir bereits über unseren eigenen Tod nachdenken, um ein besseres Leben zu leben!

Sogar wenn wir Schwierigkeiten nicht leiden können und einfach nur danach streben glücklich zu sein, führt kein Weg daran vorbei, Leiden zu erleben, weil das Leben ein Mix von Leiden und Glückseligkeit ist. Deshalb sollten wir uns mit einem konstant festen Bewusstsein auf das unvermeidliche Leiden vorbereiten. Menschen werden mit eingebauten Formen für Leiden geboren, einschliesslich Alterungsprozess, Krankheit und Tod. Die täglichen Arten von Leiden in ihren unterschiedlichen Graden

haben degenerierende Wirkung auf unser Leben. Anstatt dies einzusehen und sich dieses Leidens bewusst zu sein, verblenden wir uns sogar weiterhin mit banalen und unbedeutenden Dingen.

Zum Beispiel: Wir erschaffen uns Probleme, wenn wir uns danach sehnen, sagen wir einmal, einen Ehepartner und Kinder zu haben. Wir erwarten, dass diese Dinge uns Glückliches bescheren. Alle von uns tragen die Last dieser selben - den Dingen innewohnenden - Leiden. So kommt es, dass wenn wir erst einmal verheiratet sind, anstatt glücklich zu sein, all die Lasten, Schmerzen und Probleme unserer geliebten Menschen mit auf uns nehmen. Wenn wir verheiratet sind und unsere eigenen Kinder haben, ist es hier unnötig zu beschreiben und zu erklären, welche Belastungen dann auf uns zukommen mit all den Verantwortlichkeiten - die harten Umstände sind nur allzu offensichtlich! Sogar wenn wir Single bleiben und nur für unseren Lebensunterhalt und unsere Eltern Sorge zu tragen haben, haben wir kaum genug Zeit, gut für unser selbst zu sorgen. Nach der Heirat müssen wir die Rolle der EhepartnerIn und der Eltern für unsere Kinder spielen. Jede Rolle beinhaltet eine riesige Menge an Arbeit, Disziplin und Geduld. Demzufolge ist es leicht möglich, dass im Familienleben jeder Tag noch schneller mit Verstrickungen und Sorgen gefüllt ist.

Wenn wir taktvoll, geduldig und einfühlsam sind, so sind wir vielleicht in der Lage, einen Zustand des Glücklichen in der Ehe/ Partnerschaft zu finden. Doch sind wir auch hier noch nicht vom Leiden des Todes befreit, wenn er uns erreicht. Getrennt zu sein von unseren Lieben ist unvermeidlich und hinterlässt grossen Schmerz in uns. Wenn wir ein glückliches Leben führen wollen, müssen wir lernen, tolerant mit anderen zu sein und uns selbst nicht mit unnötigen Leiden zu belasten. Einige Menschen

kritisieren diese Rede, etikettieren sie als „pessimistisch“.
In Wahrheit ist dies die Realität. Es ist eine realistische Rede,
die uns mitteilt, wie wir mit den vielen unterschiedlichen Situa-
tionen im Leben umgehen können, um so glücklicher und freier
zu leben.

Kapitel 28

Reisevorbereitungen

Der Mann, den wir Buddha nennen, war fähig, alle Leiden zu überwinden. Er lehrte, dass wir kooperieren können mit unerwarteten Leiden, indem wir uns bewusst darauf vorbereiten, Alterungsprozess, Krankheit und Tod zu begegnen. Wir sollten stets über folgendes nachdenken:

1. Den Sinn des Lebens kennen

Wisse, dass wir nicht geboren sind, um unser Leben einfach nur zu genießen. Tatsächlich sind wir geboren, um die Vervollkommnung weiterzuführen, indem wir Spirituelle Energie/ Boonya kultivieren, damit wir uns aus den Leiden des Lebens endgültig befreien können. Mit anderen Worten, wir sind hier, der ultimativen Wahrheit zu folgen, um die komplette Befreiung zu erreichen, oder auch: Nirvana/ Nibbana.

2. Selbst-Verwirklichung

Mache es Dir zur Gewohnheit, über die Tatsache nachzudenken, dass es natürlich für uns ist, zu sterben. Wir sind bis jetzt noch nicht über das Sterben hinaus gegangen. Wir wissen nicht, wann wir sterben werden. Wir müssen früher oder später getrennt werden von all unseren Lieben und von unseren wertvollen Be-

sitztüchern.

Wenn wir dies wissen, auf welche Art können wir dann über den Tod nachdenken? Wir denken an den Tod als etwas Unvermeidliches. Wir können darauf warten, dass der Tod zu uns kommt, doch ohne Spirituelle Energie/ Boonya zu kultivieren oder auf irgendeine Art Gutes zu tun, würden wir das kostbare Menschenleben verschwenden. Da Sterben also unausweichlich ist, können wir das Maximum aus unserer physischen Existenz machen, indem wir eine maximale Anzahl guter Taten tun.

Jedes physische Leben endet mit dem Tod. Jedoch könnte der Tod niemals der Sinn des Lebens sein.

Der Sinn des Lebens ist, Spirituelle Energie/Boonya zu generieren und uns von alten negativen Verhaftungen Kilesa zu lösen, damit wir inneres Glück erlangen.

Da negative Verhaftungen/ Kilesa auch nach dem Absterben unseres Körpers noch bestehen bleiben, sollten wir niemals damit aufhören, Gutes zu tun, selbst wenn unser letzter Tag gekommen ist. Dies ist die beste Empfehlung, die uns jemand geben kann.

Das tägliche Reflektieren über den Tod und die Trennung von allen geliebten Menschen und wertvollen Dingen, hilft, Bewusstheit und Fortschritt in der Meditation zu entwickeln. Wenn wir diese Reflektion durchführen, werden wir unser Leben mit Besonnenheit und Vorbereitung leben. Dann tendieren wir dazu, nicht extra nach einer lebendigen oder unlebendigen Anhaftung zu suchen, sondern wir konzentrieren uns stattdessen auf das Vollbringen guter Taten. Wir haben keine Angst vor Mühsalen. Wir realisieren, dass der Tod sich immer näher an uns heranschleicht, wie ein Schatten, der uns von Geburt an folgt und parat steht, um uns in schwachen Momenten anzufallen.

Indem wir den Tod betrachten, sollten wir ebenso daran denken,

wie wir das grösste Quantum an Spiritueller Energie/ Boonya generieren. Die Zielsetzung in unserem Leben ist, mit Sinn oder Bedeutungsinhalt zu leben. Je mehr wir Taten ausführen, die gut und sinnvoll sind, desto mehr kann unser Leben als bedeutungsvoll angesehen werden.

Um das Allerbeste aus unserem Leben herauszuholen, müssen wir drei lebenswichtige Dinge vollbringen:

1. Vermeide, schlechte Taten zu tun:

Wirf schlechte Gewohnheiten aus Deiner Vergangenheit über Bord und vermeide neue, die zu negativen Konsequenzen führen.

2. Tu Gutes, im umfassendsten Ausmass:

Versuche sämtliche guten Taten auszuführen, die Du noch nie praktiziert hast und steigere Dein Bemühen, das Du denjenigen guten Taten widmest, die Du bereits ausübst.

3. Meditiere, um Dein Bewusstsein zu klären:

Halte Dein Bewusstsein die ganze Zeit über klar und hell, während Du einatmest und ausatmest. Wenn wir einatmen und nicht ausatmen, geht unser Leben zu Ende. Der Tod sendet keine Warnsignale.

Wichtig: Die Helligkeit oder das Getrübt- Sein unseres Bewusstseins zum Zeitpunkt des Todes wird helfen, über unsere Zukunft zu entscheiden.

Ein helles und klares Bewusstsein, das aus dem Wiedererinnern der in unserer Vergangenheit ausgeführten guten Taten/ Boonya resultiert, wird uns ins Glücklich- Sein führen. Die Kraft des guten Kamma, gemäss Ursache und Wirkung, basierend auf der Spirituellen Energie/ Boonya, die wir auf der Erde generiert haben, wird uns in wirksamer Weise an einen glücklichen Platz

und in eine glückliche Zukunft führen. Im Gegensatz dazu wird uns ein getrübtetes Bewusstsein, das aus der Rückerinnerung an vergangene schlechte Taten stammt, in eine unglückliche Zukunft führen. Die Kraft des schlechten Kamma, gemäss Ursache und Wirkung, wird uns zu schmerzhaften Erfahrungen führen.

Wie also können wir eine Person werden, die Spirituelle Energie/ Boonya hervorbringt?

Es gibt zehn Wege oder Grundlagen, wie wir das tun können:

1. Grosszügigkeit (*Danamaya*)

Erwerben von Spiritueller Energie/ Boonya durch Geben von Gegenständen und Lebensgrundbedarf an die angemessenen Empfänger.

2. Ethische Disziplin (*Silamaya*)

Ethisches Verhalten praktizieren, durch Beschränkung auf ausschliesslich Gutes-Tun, im Reden und im Handeln; keine Turbulenzen für andere verursachen.

3. Meditationspraxis (*Bhavanamaya*)

Entwicklung des Bewusstseins durch Meditation.

4. Bescheidenheit (*Apacayanamaya*)

Ehrerbietung und Demut gegenüber anderen Menschen mit Tugenden.

5. Hilfsbereitschaft (*Veyyavaccamaya*)

Anderen helfen, ohne das Gesetz, die Tradition oder die Ethik zu brechen.

6. Widmen der Spirituellen Energie/ Boonya (Transferieren) (*Pattidanamaya*)

Die angesammelte Spirituelle Energie/ Boonya mit anderen teilen.

7. Mitfreude zeigen über die Spirituelle Energie/Boonya
(*Pattanumodanamaya*)

Mitfreude zeigen über die guten Taten der anderen.

8. Dhamma – Weisheits-Lehrreden zuhören
(*Dhammassavanamaya*)

Lehrreden über die Weisheits- oder Wahrheitslehren zuhören.

9. Dhamma – Weisheits-Lehrreden halten
(*Dhammadesanamaya*)

Die Weisheits- oder Wahrheitslehre unterrichten.

10. Die rechte Lebensanschauung gewinnen (*Ditthujukamma*)

Die richtigen Sichtweisen formen oder verstärken.

Diese zehn Aktivitäten können in drei übergeordnete Kategorien eingeteilt werden:

1. Grosszügigkeit (*Dana*)
2. Ethische Disziplin (*Sila*)
3. Meditationspraxis (*Bhavana*)

Eine Person, die den Sinn des Lebens versteht, betrachtet gewöhnlich den Tod als Realität und ist bestrebt, ihre guten Taten zu kultivieren, dazu besitzt sie die richtige Weltanschauung. Ihr Bewusstsein wird unerschütterlich sein von weltlichem Leiden.

Kapitel 29

Qualität im Inneren kreieren

Von der Geburt bis zum Tod wollen wir das Beste sein, das wir sein können, nicht nur für unsere Kinder und Eltern, sondern auch, um ihnen zu helfen das Beste zu werden, was sie sein können. Wie können wir das erreichen? Als erstes müssen wir glauben, dass wir als Menschen einige besondere Eigenschaften haben, die sich von anderen Lebewesen unterscheiden. Zweitens müssen wir verstehen, dass diese charakteristischen Unterschiede folgende sind:

1. Unser Bewusstsein kann eine höhere Qualität erreichen als es das momentan tut;
2. Wir können uns von negativen Einflüssen befreien;
3. Wir können einen höheren Grad an Reinheit erreichen. Wenn wir uns ernsthaft darauf konzentrieren, Güte anzuziehen, werden wir glücklichere Wesen, die kraftvolle Magnete sind für ähnlich bewusste Individuen.

Es ist notwendig, dass wir uns selbst korrigieren, indem wir gewisse Verhaltensweisen ausmerzen. Diese Verhaltensweisen sind Gier, Wut/ Aggression und Unwissenheit.

Indem wir Gier auslöschen, beenden wir den Kreislauf von Selbstsucht und Geiz. Wir beenden die Gedanken in uns, die begierig sind nach Besitztümern anderer Leute. Wir beenden unsere Gedanken über das Wegnehmen von Sachen, die uns nicht gehören. Und wir tun dies, indem wir aktiv Wege suchen, wie wir grosszügig sein können.

Wach am Morgen auf mit dem Gedanken: „Heute ist ein genialer Tag, um anderen zu helfen. Danke für die Gelegenheit, etwas Fantastisches für jemand andern zu tun!“ Leite Kinder dazu an, dasselbe zu tun, denn durch Grosszügigkeit kann das Beste in uns kreierte werden.

Indem wir Wut/ Aggression auslöschen, beenden wir den Kreislauf des Konflikts, der von gedankenlosen Feindseligkeiten kreierte wird. Wenn wir durch den Tag hetzen, nur an uns selbst denken und an das was gut für uns ist, und dann auf die Gedankenlosigkeiten anderer Menschen treffen, werden wir ärgerlich. Dieser Ärger bricht spontan aus und wir beginnen auf Rache zu sinnen im Blick auf die Leute, die - wie wir denken - nur darauf aus sind, uns zu schaden. Dies führt zu endlosem Hass. Wenn wir jedoch relaxen und uns darauf konzentrieren, Kontrolle über unsere Emotionen zu gewinnen, wenn wir unterrichtet wurden in Grosszügigkeit und dem Einhalten von ethischen Leitlinien, verstehen wir, dass das Unterlassen von Vergeltung ein besseres „Wir“ kreierte!

Indem wir Unwissenheit auslöschen, beenden wir den Kreislauf von konstanter Verwicklung in Abhängigkeiten von sinnlichem Begehren. Wir merzen Unwissenheit aus durch Achtsamkeit. Achtsamkeit ist: hellwach zu sein für das, was wir im gegen-

wärtigen Moment tun und fähig sein zu unterscheiden oder zu beurteilen, was richtig und was falsch ist, gut oder schlecht, angemessen oder unangemessen. Achtsamkeit schützt uns vor Rücksichtslosigkeit. Der beste Weg, Achtsamkeit zu üben, ist die Meditation.

Wichtig: Meditation ist die Methode, falsche Sichtweisen auszumerzen. Indem wir unser Bewusstsein trainieren stillzustehen, bis es klar, rein, und strahlend wird, befähigt uns die Meditation dazu, stark zu sein in der rechten Lebenseinstellung und in der rechten Sichtweise.

Meditation ist möglicherweise die allerwichtigste „Handlung“, die wir üben und unseren Kindern beibringen können. Wenn wir meditieren, lernen wir das Ablegen von Rücksichtslosigkeit, das heisst: wir lernen, wie wir uns Sorgfalt aneignen, die zu guter Ethik führt. Falls wir rücksichtslos sind, ist die Chance für Fehlverhalten mit körperlichen, verbalen und mentalen Mitteln sehr gross. Wenn wir sorgfältig sind, können wir uns kontinuierlich darin üben, achtsam zu sein.

Indem wir uns trainieren, achtsam zu sein, sind wir konstant in Spirituelle Energie/ Boonya eingetaucht, die sich-selbst-generierende, reine, perfekte Energie!

Nachdem wir das aus unserer eigenen Erfahrung heraus verstanden haben, werden wir alle zustimmen, dass unser Leben lang in Spirituelle Energie/ Boonya einzutauchen, der glücklichste und zuverlässigste Zustand überhaupt ist, auf den wir uns verlassen können.

Teil 6

Meditation – Technik und Tipps

Kapitel 30

Die universelle Meditation – Technik für Relax und Freude

Meditation ist nicht schwierig.

Schliesse Deine Augen und mach Dein Bewusstsein frei. Stell Dir vor, Du liegst im Gras und schaust hinauf zu den Sternen in der Nacht. Du fühlst Dich gelöst und behaglich. Mach einfach nur die Augen zu und ruh Dich aus im Mittelpunkt, im Zentrum deines Bauches. Anstatt in den Himmel zu schauen, blickst Du nun auf den Stern in Deinem Körper.

Du kannst Dir einen Apfel vorstellen, eine Orange oder eine Grapefruit, im Zentrum Deines Körpers. Du kannst Dir ein Bild machen von irgendeinem neutralen Objekt und warten, wie es klarer wird und sich aus eigenem Antrieb entwickelt. Mach das Objekt sichtbar, leicht und behutsam. Versuch es einfach mal. Meditiere, als ob Du Dich ausruhen würdest. Du hast so hart gearbeitet den ganzen Tag lang und es ist Zeit, eine Pause zu machen und Dir selbst eine Belohnung zu spendieren. Nur still werden im Bewusstsein und relaxen. In ein paar Minuten, bis Du Deinen Mittelpunkt gefunden hast, wird etwas Wunderbares passieren. Finde dieses gute Selbst, das still in Dir ruht. Meditiere ganz unvoreingenommen.

Wenn Du meditierst, solltest Du Dich angenehm fühlen.

Verbanne alle negativen Emotionen. In Deinem täglichen Leben musst Du, um etwas zu erreichen, mit all Deiner Kraft danach streben. Dabei bist Du ständig unter Druck, Du musst denken, analysieren, kritisieren, und gewisse Abläufe nachvollziehen. In der Meditation ist das nicht nötig. Fühl Dich einfach wohl. Wenn Du es richtig machst, werden Dein Körper und Dein Bewusstsein dafür belohnt.

Mit der Zeit wird Dein Körper zur Ruhe kommen, sich ausdehnen, und wie in die Atmosphäre hinein verschwinden. Das ist eine lohnende Erfahrung, die uns ermutigt, der Meditation vermehrt nachzukommen. Du wirst das Verlangen bekommen, zu meditieren und du wirst fühlen, dass die Zeit sehr schnell vorbei geht. Durch diese einfache Technik kannst Du inneres Glücklichein erfahren. Du magst vielleicht denken, dass es unmöglich so einfach sein kann, doch alles was Du tun musst, ist zu meditieren und zu relaxen. Wenn Du versuchst, es kompliziert und schwierig zu machen, wirst Du Dich gestresst und frustriert fühlen. Mach Dir die einfache relaxte Technik zu eigen, die von Menschen aller Glaubensrichtungen genutzt werden kann, um inneres Glücklichein zu erlangen, egal welcher Nationalität oder Rasse sie angehören.

Wenn Du wahren Segen und Glücklichein in Dir durch Meditation gewinnst, wirst Du Dich vor Freude so überwältigt fühlen, dass Du nicht fähig sein wirst, Worte zu finden, die das beschreiben können. Niemand kann dies für Dich tun, Du musst es für Dich selbst erreichen, um zu verstehen, wie es sich anfühlt. Es ist so wie: Du isst eine Chili-Schote und andere Leute fragen Dich, wie sie schmeckt, doch Du kannst nur erzählen, dass sie scharf ist. Sie wissen nicht wirklich, was scharf ist, bis sie es selbst versucht haben. Genauso kannst Du anderen inneres Glücklichein nicht beschreiben. Du kannst inneren Frieden nicht für andere erlangen und andere nicht für Dich. Das ist die

Wahrheit des Lebens. Es muss von Dir selbst getan werden.

Der Platz zum Meditieren kann bei Dir zu Hause sein, in einem Meditationszentrum, oder an irgendeinem Ort, der ruhig und still ist: auf einer Veranda, in einem Park, an einem See. Er sollte gut belüftet sein und die richtige Temperatur haben, weder zu heiss, noch zu kalt, so dass Du Dich nicht unwohl fühlst.

Zu guter Letzt: Was die Meditationsposition angeht, so solltest Du mit gekreuzten Beinen sitzen, Deinen rechten Fuss auf Deinem linken Bein. Du kannst ein Polster oder Kissen benutzen, um Deine Position bequemer zu machen und Dir zu ermöglichen, für eine längere Zeitdauer zu sitzen. Wenn Du nicht mit gekreuzten Beinen sitzen kannst, sitze lieber auf einem Stuhl oder Sofa oder wo immer es bequem für Dich ist und Du für eine lange Zeit sitzen kannst. Doch solltest Du Dich nicht allzu relaxed oder bequem fühlen, weil dies dazu führen könnte, dass Du einschläfst.

Kapitel 31

Basis Meditation – Technik für Inneren Frieden

(1) Beginne, indem Du Deine Sitzposition anpasst. Wenn Du auf dem Boden sitzt, dann sitze mit gekreuzten Beinen, das rechte Bein über dem linken, die rechte Hand über der linken Hand, die Innenfläche nach oben, Deinen rechten Zeigefinger lass behutsam Deinen linken Daumen berühren. Lege beide Hände bequem in Deinen Schoss, Deinen Kopf und Rücken aufgerichtet. Wenn Du Dich unwohl fühlst in dieser Position, kannst Du auf einem Stuhl oder Sofa platznehmen. Pass Deine Position an, bis Du Dich komplett wohl fühlst, so dass Dein Blut frei zirkulieren und Dein Atem natürlich fließen kann.

Schliesse behutsam Deine Augen, so als ob Du einschlafen wolltest. Presse Deine Augenlider nicht zusammen und schliesse sie nicht mit Nachdruck. Schliesse sie nur sanft. Schliesse sie nicht fest. Sitze einfach da mit einem Lächeln auf Deinem Gesicht.

Als Nächstes nimm einen tiefen Atemzug. Atme ein paar Mal ein und aus. Atme tief ein, bis Du fühlst wie die Luft durch Deine Lungen hindurch fließt und die Mitte Deines Bauches erreicht.

Stell Dir vor, dass jede Zelle in Deinem Körper das Gefühl von Glücklichkeit und Freude voll in sich aufnimmt. Dann atme langsam durch Deine Nasenöffnungen aus. Atme all Deine Sorgen, Deinen Stress, Spannungen und negative Gefühle aus. Nimm Dir einen Moment, um all Deine Verantwortlichkeiten gehen zu lassen, die verbunden sind mit Deiner Arbeit, Deinen Lieben, Deiner Familie, Deiner Ausbildung und mit sonst irgendetwas.

(2) Lass alles gehen. Lass Dein Bewusstsein freudig sein, gelöst und frei von allen Sorgen. Und jetzt atme normal. **Löse jeden Muskel in Deinem Körper.** Beginne mit dem Lösen am obersten Punkt des Kopfes bis hinunter zu Deiner Stirn. Löse die Muskeln in Deinem Gesicht, den Augenlidern, dem Nacken und den Muskeln in Deinen Schultern, Armen und weiter hinab bis zu den Fingerspitzen. Löse die Muskeln in Deinem Rücken, Brustkorb, Bauch, Beinen, und den ganzen Weg bis hin zu den Zehenspitzen. Lass jeden Teil Deines Körpers relaxen. Lass keinen Teil Deines Körpers zusammengezogen sein, fest oder angespannt.

Fahre fort, zu lösen, bis Du fühlst, dass jeder Teil Deines Körpers, jede Zelle in Deinem Körper komplett relaxt ist. **Du bist nun in einem Stadium der völligen Gelöstheit, wobei Du vielleicht eine Leere, Durchlässigkeit und Leichtigkeit spüren kannst.** Jetzt mache Dein Bewusstsein freudevoll, heiter, klar, rein und hell. Relax und lass los. Leere Dein Bewusstsein.

Mach Dein Bewusstsein klar, rein und frei von allen Gedanken. Stell Dir vor, Du sitztest allein in einem weiten offenen Raum, der **voll von Freiheit und Frieden** ist, so als hättest Du nie zuvor irgendeine Bindung im Leben gehabt, nie irgendein Problem gehabt und nie vorher irgendjemand gekannt.

Dann stell Dir vor, dass Dein Körper keine Organe hat, nimm an, dass er eine Röhre ist, eine Höhle, der Hohlraum eines Vakuums,

ein aufgeblasener Ballon oder ein diamantener Zylinder, der hell und klar ist. Lass ihn ein offener Raum sein, innen leer und hohl. Du fühlst wie Dein Körper leichter und leichter wird als würde er schwerelos werden, schrittweise wegschmelzend und eins werdend mit der Natur.

Lass Dich dieses Gefühl des Friedens genießen.

(3) Jetzt bringe den Fokus Deines Bewusstseins in das Zentrum Deines Körpers, in die Mitte Deines Bauches, zwei Finger breit oberhalb der Ebene Deines Nabels. Für Beginnende: Mach Dir keine Sorgen über den richtigen Punkt im Zentrum Deines Körpers. Halte einfach nur Dein Bewusstsein sanft und behutsam in der Mitte Deines Bauches. Die Art, wie Du Dein Bewusstsein im Zentrum des Körpers fokussierst, ist vergleichbar mit der Leichtigkeit und Sanftheit, mit der eine Vogelfeder vom Himmel schwebt und die ruhige Oberfläche des Wassers berührt.

Stell Dir die sanfte Berührung der Vogelfeder vor, wenn sie die Wasseroberfläche berührt. Fokussiere Dein Bewusstsein im Zentrum Deines Körpers mit diesem Gefühl. **Erhalte das Gefühl von Ruhe und Gelöstheit in Deinem Körper und im Bewusstsein kontinuierlich aufrecht**, dein Bewusstsein konzentriert haltend im Zentrum des Körpers, in der Mitte Deines Bauches. Nachdem Du den Startpunkt für das Fokussieren Deines Bewusstseins gefunden hast, stelle Dir sanft ein neutrales Objekt Deiner Wahl vor, damit dein Bewusstsein nicht mehr umherwandert, sondern etwas hat, worauf es fokussieren kann. Du könntest Dir eine strahlende Sonne vorstellen, in einer Grösse, die Du magst, hell wie die Mittagssonne, doch rein und besänftigend wie das Mondlicht in einer Vollmondnacht. Du kannst irgendein Objekt wählen, das Du magst, und was Dich ruhig, rein und zufrieden fühlen lässt. Einige Menschen visualisieren Kerzenlicht, Kristallkugeln, den Mond, usw.

Um ein Objekt im Zentrum Deines Körpers zu visualisieren, musst Du die Methode kennen. Stell Dir das Objekt langsam, mit Leichtigkeit vor, relaxt. **Halte es einfach.** So einfach wie es wäre, an einen Fussball zu denken, ein Auto, ein Haus, oder irgendwas Vertrautes. Zwinge Dein Bewusstsein nicht, an ein Objekt zu denken bis zu einem Punkt, an dem es Dich anspannt. Bemühe Dich nicht zu fest und starre nicht, denn starren wird Dich davon abhalten, das Auftauchen besserer Gefühle zu erlauben. Stelle Dir das Objekt behutsam vor und relaxed. Es macht nichts, wenn es nicht klar ist. **Sei zufrieden,** egal wie klar es ist. Halte Dein Bewusstsein ruhig, lass es still sein. Denke kontinuierlich an dieses mentale Objekt. Lass Deine Gedanken nicht wandern. Falls Du an etwas anderes denkst, kannst Du deine Stille im Bewusstsein und die Konzentration halten, indem Du eine kurze besänftigende Wortformel rezitierst.

Rezitiere die Wortformulierung Deiner Wahl in Deinem Bewusstsein sanft, als wenn der sanfte Klang aus dem Zentrum des Objektes in der Mitte Deines Bauches kommen würde. Rezitiere das Wort kontinuierlich, während Du an das helle mentale Objekt denkst, das behutsam und angenehm in Deinem Zentrum schwebt. Fokussiere Dein Bewusstsein, still zu sein im Zentrum des hellen mentalen Objektes im Inneren. Halte Dein Bewusstsein auf das Objekt und das Wort im Zentrum Deines Körpers, kontinuierlich, sanft und angenehm, bis Dein Bewusstsein still ist.

(4) Wenn Dein Bewusstsein dann komplett still ist, wird das Rezitieren des Wortes von selbst aufhören, so als wenn Du vergessen würdest, es zu wiederholen. (Wenn Du es einfach nicht mehr rezitieren willst, dann ist das ok). Du willst vielleicht einfach nur still sein, ohne dass Dein Verstand wandert oder irgendetwas denkt. Es sollte nur **das Bild des mentalen Objekts klar im Zentrum Deines Körpers erscheinen.** Wenn Du Dich so fühlst, musst Du nicht zurück gehen und das

Wort erneut rezitieren. Lass Deine Wahrnehmung die Visualisierung des mentalen Objektes aufrecht erhalten, behutsam und bequem. Von diesem Punkt an tu nur noch dies, mit stillem Bewusstsein, sanft, behutsam, konstant und kontinuierlich. Tu nichts weiter als nur das.

Wenn Du irgendeine Erfahrung im Zentrum Deines Körpers siehst oder fühlst, die sich von Deinem mentalen Objekt, mit dem Du ursprünglich begonnen hast, unterscheidet, sei nicht aufgeregt. Lass Dein Bewusstsein neutral dazu sein. Beobachte die Erfahrungen, die erscheinen, mit einem ruhigen Bewusstsein und bleibe relax. **Sei neutral.** Dein Bewusstsein wird völlig fokussiert sein, rein, still und das Nichts fühlen. Dieser Moment ist sehr wichtig, also übergehe ihn nicht, schenk ihm Beachtung, denn alle neuen Erfahrungen aus dem Innern werden noch weiter voranschreiten, so wie Du es gar nicht erwartest. Deine Rolle zu diesem Zeitpunkt ist es, ein Beobachter zu sein, kein Regisseur. **Bleib einfach dabei zu beobachten und zu relaxen.** Denke an nichts. Tu all das, nur das und das ist alles.

Wenn Du das korrekt ausführst, wird die Meditation sich leicht und angenehm anfühlen. Dein Bewusstsein wird dann still werden, leicht und anstrengungslos. Analysiere und kommentiere Deine inneren Erfahrungen nicht, während sie geschehen. Dein Bewusstsein würde nicht ruhig bleiben und all Deine guten Erfahrungen würden weggehen. Stattdessen halte Dich einfach nur an diese Anleitungen. Schlussendlich wird Dein Bewusstsein verfeinert und komplett im Zentrum des Körpers fokussiert sein. Das Bewusstsein wird sich vertiefen, eintreten in Klarheit, Reinheit, Helligkeit, in wahres Glücklichein und wahres inneres Wissen. **Dies ist innere Weisheit. Am Ende wirst Du die universelle Wahrheit erblicken, die in Dir liegt** und in jedem anderen auf dieser Welt. So genieße Deine Meditation – Schritt für Schritt.

Meditation bringt unser Bewusstsein zurück in seinen original reinen Zustand.

Bring anderen die Fähigkeit bei, das auf diese Art gewonnene Glücklichein in ihr tägliches Leben einfließen zu lassen. Das Leben, das sie führen, wird sich nachfolgend als nützlich erweisen, für sie selbst und für andere.

Kapitel 32

Die Liebe ausdehnen

(5) Das Teilen von liebevoller Güte ist etwas, das wir jeden Tag tun können, sowohl vor als auch nach unserer täglichen Meditation. Diese kurze Zeitspanne, bevor wir meditieren, macht unser Bewusstsein weicher und weitet es aus. Das Teilen von liebevoller Güte hilft grundsätzlich, unsere Meditationserfahrung zu verbessern. Das Teilen von liebevoller Güte nach der Meditation breitet die Reinheit unseres Bewusstseins, das gerade meditiert hat, zuerst in uns selbst aus und nachfolgend bis hin zu den anderen.

Der Nutzen davon, liebevolle Güte jeden Tag zu teilen, schliesst mit ein, dass wir ein glückliches Gefühl ausstrahlen, wenn wir wach sind und wenn wir schlafen. Wenn wir Träume haben, so werden sie angenehm und bedeutsam sein. Wir befreien uns von Ärger und werden positive Denker. Am Wichtigsten ist, dass es uns sehr helfen wird, unsere Meditation zu verbessern.

Wir können liebevolle Güte teilen, indem wir einfach Folgendes tun:

Bevor wir unsere Meditationssitzung beenden, wenn unser Bewusstsein zum Stillstand gekommen ist und demzufolge

angefüllt mit Glücklichkeit, können wir tatsächlich liebevolle Güte teilen, sowie gute Wünsche und Frieden mit allen Menschen in der Welt. Wir können beginnen, indem wir unser beruhigtes Bewusstsein ins Zentrum unseres Körpers fokussieren, wo wir wahre Liebe fühlen und gute Wünsche für jedermann und diese Gefühle dann zu einer hellen Kugel verdichten. **Stell Dir ohne jegliche Anstrengung vor, dass diese Kugel aus Liebe und guten Wünschen sich in alle Richtungen ausdehnt**, vom Zentrum Deines Körpers bis hin zu allen Lebewesen. Wünsche jedem Wesen Freiheit von Leiden und das Erlangen extremer Glückseligkeit.

Fühle die Ausdehnung Deiner hellen Kugel rund um Dich, sich ausbreitend bis hin zu den Menschen in deiner Umgebung, egal ob sie nah oder fern sind. Wir dehnen unser Bewusstsein kontinuierlich nach aussen aus, damit es unseren Raum erfüllt, dann unser Gebäude, unsere Stadt, unser Land, unseren Kontinent, unseren Planeten. **Fühle unbegrenzte Liebe und Güte zu allen Menschen auf dieser Welt**, von welcher Nationalität, Religion und ethnischen Herkunft auch immer.

Lass unser Bewusstsein sich verbinden mit dem von allen anderen. Wünsche ihnen allen Glückseligkeit, wünsche jedem Land Reichtum und Hoffnung, damit die Welt gefüllt werde mit nur guten Menschen, die der Menschheit echtes Glücklichkeit bringen. Lass die Reinheit unseres stillen Bewusstseins weiter expandieren, vom Zentrum unseres Körpers bis hin zu den Menschen in der Welt, die aufgrund von Kriegen und Konflikten leiden. Wünsche, dass jeder aufhören wird, den anderen zu seinem eigenen Vorteil auszunutzen, im Namen von Gier, Wut und Unwissenheit.

Die Reinheit unseres Bewusstseins strahlt während der Meditation leise nach aussen in die Atmosphäre. Diese Reinheit reinigt die inneren Verunreinigungen und die Dunkelheit in

unserem Bewusstsein und im Bewusstsein der anderen, und reinigt sie so, dass wir mit der richtigen Sichtweise weiter gehen und in die richtige Richtung. Diese Richtung geht hin zu Glückseligkeit, Frieden und Heilung. **Schlussendlich werden wir die Welt ändern und wahren Frieden bringen durch die unendliche Kraft der Meditation.**

Zusammenfassung der Meditations-Schritte:

1. Die „Friedens-Position“ Meditationshaltung einnehmen auf Boden, Stuhl oder Sofa.
2. Körper und Bewusstsein relaxen.
3. Konstantes behutsames „Nach-innen-wenden“ der Bewusstheit und Konzentration bis zum angenehmen Punkt im zentralen Bauchraum. Hier kann das Visualisieren eines mentalen Objektes zur Hilfe genommen werden.
4. Völliges Stillsein und Gelassenheit im Bewusstsein im Zentrum. Beobachtung von diesem Zeitpunkt an mit Neutralität und Losgelöstheit von allem, was auftauchen oder erscheinen mag; wenn Gedanken auftauchen, kombiniere das mentale Objekt mit der Rezitationsformel (z.B. „Hell und klar“).
5. Bevor Du aufstehst: Dehne die Liebe zu allen Lebewesen aus.
6. Rezitiere eine vorbereitete Resolution (Wunsch mit Beschlusskraft) oder eine Absichtsbekräftigung.

Dinge, die vorzubereiten und auszuwählen sind, bevor die Meditations-sitzung beginnt:

1. Der Sitz für die Meditation mit der nötigen Anzahl Kissen.
2. Das Bewusstsein befreien von Erwartung, Sorgen, Gedanken, Anspannung und Aufregung.
3. Bevor Du Dich setzt, wähle ein anfängliches „Inneres Meditationsobjekt“ Deiner Wahl, um damit die Meditation einzuleiten (z.B. Sonne, Mond, Stern, Tischtennisball, Tennisball, usw.) zu dem Zweck, das Bewusstsein ruhig, rein und zufrieden

zu machen, so dass während des Meditierens Gefühle von Unzufriedenheit, Unbeständigkeit oder Langeweile mit dem Meditationsobjekt vermieden werden.

4. Rezitationsformel oder „Mantra“ nach Wahl (z.B.: „Hell und klar, hell und klar, hell und klar“), um das umherwandernde Bewusstsein zu stabilisieren.

5. Resolution, Absichtsbekräftigung für die Rezitation nach der Meditation (z.B. als Widmung, Hilfe bei verschiedenen Aspekten des Lebens, Blaupause-Plan für die Zukunft, usw.).

Kapitel 33

Die Zehn Hausaufgaben – Anweisungen für Meditierende

Um unsere Meditationserfahrung zu verbessern, müssen wir immer beobachten, wie gut wir jeden Tag meditiert haben. Täglich sollten wir beide Ursachen herausfinden: die für gute und die für schlechte Meditationserfahrungen. Zum Beispiel: Du warst vielleicht besonders gut in der Lage, dein Bewusstsein still zu machen, weil Du in der Nacht zuvor eine gute Erholung hattest, oder Du fühlst Dich erfrischt aufgrund einer kurzen körperlichen Übung. An einem anderen Tag fühlst Du Dich möglicherweise angespannt und hast eine schwache Meditationserfahrung wegen Stress in Deiner Arbeit.

Wir sollten beobachten, wie die täglichen Aktivitäten unsere Meditationserfahrungen beeinflussen. Demzufolge können wir lernen und auch Ursachen für schwache Meditationen korrigieren. Wir können den Wunsch machen, in Aktivitäten eingebunden zu werden, die mit der Zeit auf eine gute Meditation hinauslaufen.

Hier sind ein paar Leitlinien, die in Verbindung mit Deinen täglichen Aktivitäten befolgt werden können, vom Zeitpunkt

Deines Aufwachens bis zum Zeitpunkt wann Du schlafen gehst. Wenn sie befolgt werden, generieren diese Leitlinien ein erfrischendes und relaxendes Gefühl den ganzen Tag hindurch. Zusätzlich ist unser Bewusstsein dann fähig, zu der Zeit, wenn wir meditieren wollen, bereitwillig zum Stillstand zu kommen.

Anleitung zu Zehn Hausaufgaben:

1. Beim Aufwachen verbinde Deine Aufmerksamkeit sofort zurück in das Zentrum Deines Körpers.
2. Bevor Du aufstehst, nimm Dir eine Minute, um Dir wieder ins Bewusstsein zu rufen, dass Du glücklich bist, am Leben zu sein und erinnere Dich, dass Du mit Sicherheit sterben wirst an einem unbekanntem Tag in der Zukunft. Breite Liebe und Güte aus bis hin zu allen Lebewesen auf der ganzen Welt;
3. Während des Tages kreiere ein Gefühl, dass Du mit Deinem mentalen Meditationsobjekt im Zentrum Deines Körpers verbunden bist;
4. Nimm Dir jede Stunde eine Minute, um Dein Bewusstsein still zu machen und denk an das mentale Objekt im Zentrum Deines Körpers;
5. Rufe Dir das mentale Objekt im Zentrum Deines Körpers wieder in Erinnerung, während Du tagsüber andere Aktivitäten ausführst, wie beim Zähne putzen, herumstehen, duschen, Autofahren, körperlichen Übungen, usw.;
6. Lächle und sprich in liebevoller Weise;
7. Unternimm die Anstrengung, die Tugenden in Dir selbst und in anderen zu sehen. Gratuliere anderen für ihre guten Taten und gib ihnen die Gelegenheit, Dir zu Deinen zu gratulieren;

8. Notiere täglich Deine Meditationserfahrungen in einem Tagebuch;
9. Bevor Du schlafen gehst, rufe Dir Deine guten Taten, die Du tagsüber vollbracht hast, wieder in Erinnerung;
10. Zentriere Dein Bewusstsein bevor Du einschläfst.

Zu allen Zeiten kannst Du versuchen, Dir Dein Meditationsobjekt in Deinem Zentrum vorzustellen. Halte es dort ohne irgendwelche Erwartungen; egal ob es klar in Deinem Bewusstsein erscheint oder nicht. Der Zweck ist, Dein Bewusstsein daran zu gewöhnen, im Zentrum zu bleiben. Wenn Du dann Deine Augen schließt, um zu meditieren, wirst Du in der Folge fähig sein, Dein Bewusstsein sehr leicht zu positionieren. Wenn Du das den ganzen Tag lang tun kannst, wird Dein Bewusstsein still werden – leicht, sanft und behutsam.

Teil 7

Anhang

Wörterbuch

Anattata: Nicht-Selbst; nichts in der Welt hat innewohnende Identität: „Da gibt es nichts hier, nicht einmal unsere Körper, die wir kontrollieren können. Folglich ist er nicht als unser Körper greifbar. Wenn wir zum Beispiel unseren Körper wirklich analysieren, ist er nichts als Blut, Fleisch und Knochen. Wir können kein reales „Selbst“ in ihm finden.“

Aniccata: Unbeständigkeit; „Nichts ist konstanter als die Veränderung!“

Apacayanamaya: Bescheidenheit, Demut

Apayamukha: s. Wege in den Ruin

Atthacariya: liebevolle Unterstützung; gemeinsamer Nutzen; nützliches Benehmen; wenn wir darüber reden, was richtig oder falsch ist basierend auf beiderseitigem Einvernehmen und auf dem Weisheitswissen/ Dhamma, das wir studiert haben, so nützen wir uns gegenseitig.

Baap: unreine Energie, die als Resultat aus ungesunden Aktivitäten hervorgeht; das Übel, die Boshaftigkeit.

Bhavana: die Meditationspraxis; bezieht sich auch auf die Wiederholung einer Rezitationsformel oder eines „Mantras“

Bhavanamaya: s. Bhavana

Boonya: Spirituelle Energie, die aus dem Resultat von heilsamen oder edlen Taten hervorgeht; rechtschaffener Lebenswandel

Caga: Opfer; Verzicht

Dama: Selbst-Kontrolle

Dana: die Handlung des Gebens; Grosszügigkeit

Danamaya: s. Dana

Dhamma: wird in drei Hauptbedeutungen unterteilt: Erstens: „Reine Natur“ innerhalb der Existenz und in unserer Beziehung zu ihr; Zweitens: Die Lehre davon, wie wir zu dieser „Reinen Natur“ gelangen können; Drittens: die Praxis der Lehre, die zur Entwicklung von guten Gewohnheiten führt.

Dhammadesanamaya: Weisheitsreden halten, eine Dhamma Rede halten.

Dhammassavanamaya: die Handlung des Zuhörens einer Weisheitsrede/ Dhamma Rede.

Ditthujukamma: der Prozess des Formens der richtigen Lebensanschauung.

Duggati: Orte oder Existenzbereiche, die unglücklich und bedauernswert sind.

Dukkhatta: Leiden; bezieht sich auf die Qualität von Dingen, die natürlicherweise ihre Bedingungen nicht erhalten können und zerfallen müssen, bis sie gänzlich aufgelöst sind.

Acht Lebensprinzipien: Lebensregeln für die Lebensführung, die wir wählen können; sie bilden den Charakter und erzeugen ein grosses Quantum an Spiritueller Energie/ Boonya. Sie umfassen: keine Lebewesen töten, nicht stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten oder Ehebruch; nicht Lügen; den Gebrauch von Rauschmitteln/ Drogen unterlassen; kein make-up tragen oder Schmuck, Parfum, Girlanden, modische oder enthüllende Kleider, es unterlassen zu tanzen, zu singen, Musik zu hören oder an Unterhaltung teilnehmen, die nicht Verbreitung von Weisheitswissen/ Dhamma zum Inhalt hat; auf einer Matratze schlafen, die nicht höher als 10 cm über dem Boden ist; nichts essen nach dem Mittag. Alle diese Regeln sind dazu da, negative Verhaftungen/ Kilesa zu verkleinern, besonders das sexuelle Begehren, und sie erlauben uns, auf den spirituellen Kultivierungsprozess zu fokussieren.

Fünf Lebensprinzipien: Lebensregeln für die Lebensführung, die wir wählen können; sie bilden den Charakter und erzeugen Spirituelle Energie/ Boonya; Sie umfassen: keine Lebewesen töten, nicht stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten oder Ehebruch begehen; nicht lügen; den Gebrauch von Rauschmitteln/ Drogen unterlassen. Eine positivere Art, sie zu betrachten, ist die folgende: Rette das Leben anderer Menschen und Lebewesen; Respektiere das Eigentum anderer, nimm nichts, was Dir nicht gegeben wurde; Kontrolliere Emotionen und physisches Begehren; Gib durch Dein Reden positive und ehrliche Energie nach aussen, verwandle Negatives in Positives; Unterlass den Gebrauch aller berausenden und bewusstseinsverändernden Substanzen.

Vier Lebensnotwendigkeiten/ Grundbedarfsartikel:

Vier Dinge, die wir zum Überleben brauchen: Kleider, Nahrung, Schützende Unterkunft, Medizin.

Die Vier Universellen Arten der Wohltätigkeit:

Vier Tugenden, die uns helfen, eine erfolgreiche Beziehung zu führen: Grosszügigkeit, Liebevolle Sprache, Liebevolle Unterstützung, und Richtige Rollen.

Gharavas-dhamma: die Reihe von vier Lehrreden (Dhamma) für Familienmenschen.

Himmel und Hölle: „Man kann an Hand des Prinzips von Spiritueller Energie/ Boonya verstehen, dass Leben nach dem Tod existiert. Nahezu jede Religion betrachtet den Himmel als einen Platz, der rein ist und von Licht erfüllt. Wenn wir die Anziehungskraft eines Magnets betrachten: Es braucht zwei Energien von kompatibler magnetischer Qualität, damit diese sich miteinander vereinen und harmonisieren. Genauso gilt: Wenn wir in ein himmlisches Reich gehen wollen, müssen wir selbst rein sein. Wenn wir rein sind, wird unser angesammeltes Quantum an Spiritueller Energie/ Boonya unser Bewusstsein bis zu einem bestimmten Grad verfeinern und uns automatisch in dieses Reich im Himmel bringen. Je mehr Spirituelle Energie/ Boonya wir haben, desto verfeinerter wird unser Bewusstsein werden und desto besser wird unser Bestimmungsort sein. Der Himmel ist vergleichsweise wie ein Ferienort und unser Feriengeld ist davon bestimmt, wie viel Spirituelle Energie/ Boonya wir während unseres Lebens angesammelt haben.“

Wer hat den Himmel erschaffen? Wir wissen es nicht. Der Mann Gautama, den wir Buddha nennen, sah den Himmel einfach und erzählte uns von seiner Existenz und wie Menschen hineingelangen. Er gab uns einfach die Antwort für unsere Probleme in der gegenwärtigen Situation, weil das am wichtigsten

ist. Wenn wir uns vollständig gereinigt haben, dann können wir die tieferen Antworten des Lebens herausfinden, jedoch nicht vorher.

Auf der gegenüberliegenden Seite, falls wir schlechte Energie/ Baap kriert haben, wird unser Bewusstsein schwer und schmutzig sein und wir werden nach dem Tod hinunter sinken in die Höllenreiche. Wer hat die Höllen erschaffen? Wir wissen es nicht, doch der Buddha sagt, dass sie existieren. Er sagte nicht, dass wir glauben müssten. Er sagte uns, wir sollten gehen und es selbst herausfinden, so wie er es tat. Es gibt eine Geschichte von zwei Menschen, die über die Hölle diskutierten. Die erste Person argumentierte: „Ich glaube nicht an die Hölle!“. Die zweite Person lächelte und sagte: „Gut, sie glaubt an Dich!“ Wenn wir das sehen, haben wir im Leben zwei Wahlmöglichkeiten: „Tu Gutes und ernte Spirituelle Energie/ Boonya, oder tu Schlechtes und ernte schlechte Energie/ Baap. Es liegt bei Dir und bei niemandem sonst.“

Hiri: Scham darüber, schlechte Taten vollbracht zu haben

Kalayanamitta: ein guter Gefährte; ein echter Freund; jemand, der uns auf den Weg führt, die richtige Lebensanschauung zu bekommen

(Sanskrit: Karma) Kamma: neutrales Wort mit der Bedeutung: Handlung mit Absicht; Handlung

Khanti: Ausdauer; Geduld

Kilesa (auch Gilesa):

das unreine Element in unserem Bewusstsein; z.B. Leidenschaft, Lust, Ärger, Verdorbenheit, Täuschung; das was das Bewusstsein verschmutzt und es grob macht, unbeweglich, widerspenstig und schwierig im Umgang.

Gesetz des Kamma: das Naturgesetz, das alle existierenden Lebewesen beherrscht, basierend auf der Wechselwirkung von Ursache und Wirkung.

(Sanskrit: Nirvana) Nibbana: der Ort, an dem sich diejenigen aufhalten, die ultimatives Verständnis von der Welt und vom Universum erworben haben und sich komplett gereinigt haben.

Ottappa: die Angst vor den Folgen, resp. der Ernte von schlechten Taten

Parami: Energie von hoher Qualität, die daraus hervorgeht, dass jemand sein Leben dafür hingibt, gute Taten zu tun; Perfektion, Vervollkommnung.

Pattanumodanamaya: sich anerkennend mitfreuen an den guten Taten anderer und an der Spirituellen Energie/ Boonya, die als Resultat daraus hervorgeht.

Pattidanamaya: die Übermittlung und Widmung der Spirituellen Energie/ Boonya.

Piyavaca: angenehme freundliche Sprache. Wir sollten freundlich in unserer Diskussion sein, weil wir andere nicht in ihrem Selbstwert verletzen wollen.

Persuit of Perfection- Der Vervollkommnung nachgehen:

Die Vervollkommnung bezieht sich auf den Weg, den Menschen entscheiden zu gehen, wenn sie ihr Leben dem Ausführen guter Taten widmen und dem Auslösen der negativen Verhaftungen/ Kilesa aus ihrem Bewusstsein und dem von anderen. Wenn man der Vervollkommnung nachgeht, gibt man sein Leben hin, um gute Taten zu tun und dies generiert im Bewusstsein die Ausformung der Vollendung (Parami).

Roads to Ruin:

Wege in den Ruin: alle Wege, Berufe oder Handlungen, die schlussendlich zur Zerstörung führen.

Sie umfassen: Konsumation und Vertreibung von alkoholischen Getränken; Nachtleben und Partyleben; Hingabe in sinnliche Vergnügungen, so wie häufiges Aufsuchen von Gesellschaftsräumen, Theater, Unterhaltungssalons, usw.; Spielen; mit Betrügern verkehren; Faulheit

Sacca: Aufrichtigkeit; Wahrhaftigkeit

Sugati: die glücklichen und günstigen Existenzbereiche, die Himmel

Samanattata:

Richtige Rollen; gleiche und unvoreingenommene Behandlung; Jedes Mitglied sollte Verantwortlichkeiten übernehmen, innerhalb und ausserhalb des Hauses: „In traditionellen Ehen heisst dies, dass der Ehemann ein guter Vater sein sollte, und die Frau eine gute Mutter. In nicht-traditionellen Familien sollten Ehepartner sorgfältig diskutieren, welche Rollen sie spielen wollen und zusammenarbeiten, um erfolgreich zu sein.“

Sammaditthi: die korrekte Lebensanschauung haben; der erste Punkt von acht im Achtfachen Edlen Weg.

Sammatha: gelassen; ruhig; der Anfangsschritt der Meditation, um das Bewusstsein zu beruhigen und still zu machen, so dass es sich reinigen und zu wahren Einsichten gelangen kann; ohne Sammatha kann man nicht weiter gehen zur Vipassana (Einsicht) Meditation, in der man die Wahrheit erforscht und entdeckt.

Sangahavatthu: Die Vier Universellen Arten der Wohltätigkeit: Geben; liebenswürdige Sprache; gegenseitige Unterstützung; Richtige Rollen; bezieht sich auf die Prinzipien, den Menschen zu helfen, um eine geeinte Gemeinschaft zu entwickeln.

Sangha:

eine Versammlung: eine Gemeinschaft von Menschen, die ihr Leben komplett der direkten Erfahrung des Weisheitswissens/ Dhamma gewidmet haben, und dem Weg und der Frucht von Nirvana/ Nibbana.

Sati: Achtsamkeit; Bewusstheit, was Du gerade machst und was um Dich herum geschieht

Sila: Ethische Disziplin; Beherrschung im Blick auf physische, mentale und körperliche Handlungen

Silamaya: s. Sila

Spontan geborene Wesen:

Auf der „guten“ Seite: Manche Menschen werden, wenn sie sterben, in einer Ebene des Himmels als Engel geboren. Solche Engel sind schon bis zu einem gewissen Grad entwickelt und brauchen keine Mutter, um geboren zu werden. Sie werden aus der Kraft und Intensität ihrer reinen Energie Boonya geboren. Boonya ist ihre „Nahrung für ihre Existenz“ in diesem Reich.

Wenn jemand auf der „schlechten“ Seite stirbt, wird er als ein Höllenwesen geboren, in einer der verschiedenen Ebenen der Hölle. Es wird sofort gequält werden und dies geschieht entsprechend dem Resultat von schlechter Energie/ Baap, die es während seines Lebens hervorgebracht hat.

Der Buddha sprach aus einem einzigen Grund von Himmel und Hölle und spontan-geborenen Wesen: damit wir nicht nachlässig

sind in unseren Handlungen. Wie können wir sehen, ob wir in Übereinstimmung oder ob wir in Diskrepanz mit dem Weisheitswissen/ Dhamma sind? Entweder meditieren wir, bis wir es selbst sehen können oder wir sterben und finden es „auf die harte Tour“ heraus. Dies genau ist ein weiterer Punkt, warum wir unseren Eltern dankbar sein sollten. Sie haben uns die Wahrheit dieses Wissens gelehrt und wie wir es im Leben nutzen können.“

Theravada: „Die Lehre der Alten“; wird als „orthodoxer“ Buddhismus angesehen.

Tipitaka: Der Pali Kanon; Die Quelle der Buddhistischen Schriften, die auf die Zeit des Buddhas zurückdatiert werden.

Tilakkhana: Die Drei Universellen Charakteristiken: Unbeständigkeit, Leiden, und Nicht-Selbst

Vara: Fortschritt und Glücklichein; gleichgestellt, wie jemandem das Allerbeste wünschen; ein Segen.

Veyyavaccamaya: anderen helfen

Vipassana: Meditation der Einsicht; klare, tiefe und einsichtsvolle Meditation, die das Resultat eines Praktizierenden ist, der ein stabiles Fundament in Sammatha Meditation entwickelt hat.

Bibliografie und Referenzen

Eitzen, M. Zinn and D. Stanley; Diversity in American Families. Harper and Row Publishers, New York, 1987

Somdet Phra Maha Samana Chao Krom Phraya
Vajirananavarorasa, Navakovada, Mahamakuta Rajavidyalaya,
Bangkok, 2000.

A.P. Buddhadatta Mahathera, Concise Pali-English Dictionary,
The Colombo Apothecaries Co., Ltd., Colombo, 1968

Luang Phaw Dhammajayo, Journey to Joy, Foundation of Wis-
dom Perfection, Bangkok, 2008

Quellen der Lehrreden

Gruppierte Dhamma Lehrreden in numerischer Folge:

Gruppen der Vier

Die Vier Handlungen, die zu Spirituellem Wachstum führen:

1. Suche nach einem guten Lehrer, Rollenmodell (*Sappurissamseva*)
2. Höre den Lehrreden einer „Heiligen“ Person zu, bis Du sie verstehst und definieren kannst. (*Saddhammassavana*)
3. Reflektiere und betrachte die Lehren, entschlüssele in ihnen, was gut und schlecht ist, während Du das Beste nimmst und das Nicht-so-gute zurück lässt. (*Yonisomanasikara*)
4. Setze die Lehrinhalte in die Praxis um, so dass sie nützlich und wertvoll werden, praktiziere die Lehren so, dass Du schnell gute Gewohnheiten entwickelst. (*Dhammanudhammapatipatti*)

Die Vier Nützlichen Beispiele, die wir für andere geben können:

1. Sprache
2. Zeit
3. Sauberkeit
4. Organisation

Die Vier Qualitäten Dhamma für Familienmenschen

(*Gharavasa-dhamma*):

1. Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit (*Sacca*)
2. Selbstdisziplin. Wissen wie man sein eigenes Herz bezähmt (*Dama*)
3. Toleranz. Zurechtkommen mit Widrigkeiten; Geduld (*Khanti*)
4. Hingabe. Fähigkeit, sich von Besitz zu trennen und ihn korrekten Menschen zu geben, die ihm Sorge tragen; Entsagung (*Caga*)

Die Vier Wege die in den Ruin führen (*Apayamukha*)

1. Ein Playboy oder ein Playgirl sein; andere verführen
2. Ein Trinker/ eine Trinkerin sein
3. Ein Spieler/ eine Spielerin sein
4. Mit ungesunden Menschen verkehren oder „herumhängen“

Die Vier Vorurteile basierend auf (*Agati*):

1. Liebe (*Chandagati*)
2. Wut (*Dosagati*)
3. Täuschung oder Dummheit (*Mohagati*)
4. Vorurteil aufgrund von Angst (*Bhayagati*)

Die Vier Universellen Arten von Wohltätigkeit (*Sangahavatthu*)

1. Grosszügigkeit; Geben (*Dana*)
2. Freundliche und liebenswürdige Sprache (*Piyavaca*)
3. Gegenseitige liebevolle Unterstützung zu beiderseitigem Nutzen; Gutes tun (*Atthacariya*)
4. Unvoreingenommene Behandlung ohne Stolz; Vorurteilsfreiheit; bezieht sich im Kontext der Familie darauf, dass jeder weiss, welche Rolle er als Familienmitglied hat und wie er sie mit Anstand ausübt (*Samanattata*)

Die Vier wertvollen Werkzeuge die uns befähigen, unsere Ziele zu erreichen (*Iddhipada*):

1. Zufriedenheit und Freude in die Sache geben, um die es geht (*Chanda*)
2. Fleissige Bemühung in die Sache geben, um die es geht (*Viriya*)
3. Die Sache mit der Aufmerksamkeit des ganzen Herzens tun, ohne nachzulassen (*Citta*)
4. Sorgfältig recherchieren, nachdenken und die Sache prüfen, um die es geht (*Vimamsa*)

Gruppen der Fünf

Die Fünf Lebensprinzipien (*Sila*):

1. Das Töten ein jeden Lebewesens unterlassen (*Panatipataveramani*)
2. Das Stehlen unterlassen und das Nehmen von Dingen, die nicht gegeben wurden (*Adinnadana veramani*)
3. Die sexuelle Untreue und sexuelles Fehlverhalten unterlassen (*Kamesumvicchacara veramani*)
4. Das Lügen unterlassen (*Musavada veramani*)
5. Das Konsumieren von jeglichen Rauschmitteln/ Drogen unterlassen (*Suramerayamajjapamadatthana veramani*)

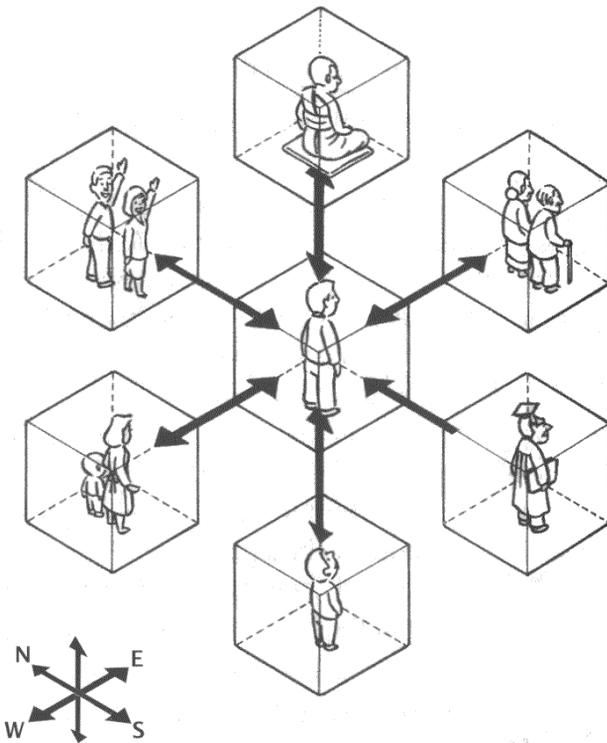
Gruppen der Sechs

Sechs Wege in den Ruin (*Apayamukha*):

1. Trinken von alkoholischen Getränken/ Rauschmittel
2. Sich in nächtlichem Ausgang und im Nachtleben ergehen
3. Sich der Unterhaltung hingeben in Theatern, Saloons, Bars usw.
4. Spielen
5. Schälische Leute als Freunde und PartnerInnen haben
6. Faulheit

Sechs Richtungen, die Respekt wert sind:

1. Richtung vorwärts kennzeichnet: Eltern (*Puratthimadisa*)
2. Richtung rechts kennzeichnet: LehrerInnen (*Dakkhina-disa*)
3. Richtung hinten kennzeichnet: Die eigene Familie (*Pacchima-disa*)
4. Richtung links kennzeichnet: Freunde (*Uttara-disa*)
5. Richtung unten kennzeichnet: Vorgesetzte und Nachgeordnete Mitarbeiter (*Hetthima-disa*)
6. Richtung oben kennzeichnet: Heilige und Spirituelle Wesen (*Uparima-disa*)



SPONSOREN

sabbadanam dhammadanam jinati

Das Geschenk von Dhamma überragt alle anderen Geschenke.
Dhammapada Vers 354

Danksagung

Im Namen der Dhammakaya Foundation geht spezieller Dank an alle Mitwirkenden und Sponsoren, die das Erscheinen dieses Buches erst ermöglicht haben. Möge die so gewonnene spirituelle Energie (puñña) alle, die einen Beitrag zur Entstehung des Buches geleistet haben, raschmöglichst zur Erlangung des Nirvanas führen.

Widmung

Das Puñña dieses Buches ist im speziellen allen
Dhammakaya Masters gewidmet:

Phramongkolthepmuni (Sodh Candasaro)

Phra Kru Chaiyaboon Dhammajayo

Phra Kru Phadet Dattajeevo

Kun Yay Ajarn Maharattana-Upasika Chand Khonnokyoong

Kun Yay Ajarn Maharattana-Upsika Thongsuk Samdaenpan

Herausgeber

Herausgegeben durch

Dhammakaya Foundation

Department of International Relations

Khlong Luang, Pathumthani, 12120 Thailand

Copyright©2024 Dhammakaya Foundation

Sponsoren

Switzerland Meditation Team & Freunde

Margitta Dietermann

Mirella Kampus

Bettina Barbara Schmutz-Dux

Nico Aaron Schmutz

Claudia Brunner-Koller

Malea Maria Berger

Verena Rüdüsüli

Enya Catherine Schmid

Ylva Aurea Schmid

Claudia Beier-Thoma

Elvira Schmucki

Esther Dux- Nufer

Regula Good

Charles Lötscher

Freiwillige Innere Ruhe Klub

Liu Zhuo Jing And Family

Create Merit Happily

Mindy Sou & family

尹國興

丹增巴央

Sponsoren

พระยูเกียรติ ภททโก,ผู้มีพระคุณ

พระพุทธิพงษ์ วัชรโชโต

พระภิกษุรุ่น 20

พระมหาทรงวุฒิ ชยวุฑฺโฒ

กลุ่มกัลยาณมิตรลุยทุกบุญ

ครอบครัว เอกวรวงศ์

คุณเกรียงไกร-อิงอร-นพ.อานนท์ ศิริธรรมเจริญ

คุณเกียรติชัย-คร.เพ็ญจันทร์-ชวิน สัจจกรชัย

คุณไพรัช สุกรกมล

คุณกองบุญแก้วสารพัดนึก

คุณกัลยพัชร์ เขมสมิทธิ

คุณปาลิตา โครเนอร์

คุณปญฺชลา ประดับพงษ์

คุณพิเชฐ รุ่งเรืองทองทวี

คุณพิมพ์ชญาณัชช์ โรจนภัทรากุล และครอบครัว

คุณวารารณย์ ยอดคำเนิน,พ.ต.ท.หญิง รัตนา รัตนอากาศ

คุณสุพิชญา-อังสุมา-โมนา อัญญาโชติ

คุณหลวงพ่อรั่มมชโย บูชาธรรมโดย กลุ่มสัมมาอะระหังที่สุดแห่งธรรม

คุณอนัญญา รัศมี พร้อมครอบครัว

คุณอรวรรณ นันทวรรณ

คุณอุเทน-กาญจนา-อำนาจ-อารยา-อานันท์-ศิริมา แด่วณิชเจริญ

จ.ต.อ.จำลอง-คุณศรีดา จุงทรัพย์

Kostprobe funktionstüchtiger Weisheit – im Familienalltag

Die Texte des weisen Lehrers sind tiefgründig. Sie faszinieren durch ihre klare Aussagekraft und Präzision. In ihrer Zeitlosigkeit und Wahrhaftigkeit in Bezug auf individuelle Entwicklung, gelingende Partnerschaft und ein heiteres liebevolles Familienleben, zeichnen sie sich als universelle Lehrinhalte aus und sind dabei doch unmittelbar alltagstauglich. Sie laden dazu ein, still zu werden und den Worten aktiv nachzuspüren.

Gerade die Reduktion auf die Schlichtheit und Ursprünglichkeit der Alltagsphänomene, die jeder kennt, wirkt inspirierend und bietet konkrete Anleitung, sich selbst zu helfen. Wer sich auf die praktische Umsetzung der meisterlichen Anregungen einlässt, profitiert maximal - in jeder Beziehung.

Der Schlüssel des Dreiklangs von Geben, Ethisch leben, Meditieren, berührt die Essenz des Bewusstseins und kreiert kulturunabhängig inneres Wachstum: eine Entwicklung vom ICH zum WIR.

Margitta Dietermann

