

The background is a vibrant, abstract composition featuring a soft-focus bokeh of warm, golden-yellow and pinkish-purple light spots. In the foreground, several large, clear water droplets are captured in motion, some resting on a reflective surface that creates shimmering ripples and reflections. The overall mood is serene and contemplative, with a rich palette of pinks, purples, and blues.

PERLEN INNERER WEISHEIT

Reflektionen über
Buddhistische
Weisheitslehre
Frieden
Leben und Meditation

Luang Por Dhammajayo

Perlen innerer Weisheit

Reflektionen über
Buddhistische Weisheitslehre
Frieden
Leben und Meditation

Luang Por Dhammajayo



Inhalt

Vorwort •	4
Danksagung •	5
Einleitung •	6
Ziel des Lebens •	9
Die Wichtigkeit von Dhammakaya •	23
Gründe für die Meditationspraxis •	29
Meditationstechnik •	43
Aufrechterhaltung der Meditation im täglichen Leben	65
Elemente eines buddhistischen Lebensstils •	77
Begriffswörterbuch •	92
Basis Dhammakaya Meditation •	96
Autor •	104
Mitwirkende •	107
Supporter •	109



Vorwort

Mein innigster Wunsch ist es, Euch alle die innere Glückseligkeit erlangen zu sehen. Möge der Weg der Vervollkommnung nachzustreben leichtgängig sein für Euch alle. Egal auf welche Hindernisse Du auch stossen wirst, mögest Du die Oberhand gewinnen mit einem unbeirrbaren Herzen.

Luang Por Dhammajayo



Danksagung

Die Veröffentlichung dieser Textsammlung ist dem besonderen Beitragen von Phra Nicholas Thanissaro (Übersetzung aus dem Thailändischen) und Phra Ronnapob Jotilabho (Fachliche Beratung) zu verdanken.

Deutsche Version

Margitta Dietermann/ Mirella Kampus/ Elsbeth Maurer

Einleitung

Dies ist eine Sammlung von einigen Kernaussagen des Abtes Venerable Phra Dhammajayo während der Zeit von 1988 – 2000. Es ist eine der ersten Textsammlungen seiner Arbeit, die in englischer Sprache erschien. Der Inhalt dieses Buches geht zurück auf die Zeit vor seiner heutigen Berühmtheit und dem täglichen Erscheinen seines Gesichtes im Satelliten-TV auf DMC, (Dhammakaya Meditation Channel/ Dhamma Media Channel), dem Buddhistischen Kanal aus Pathum Thani Province, Thailand.

Das Originalmanuskript wurde im Jahr 2000 auf Thaiändisch veröffentlicht unter dem Titel *Kong Kwan*. In dieser Übersetzung wurden die ausgewählten Reden unter sechs Überschriften gruppiert: Ziel des Lebens, Wichtigkeit von Dhammakaya, Gründe für die Meditationspraxis, Meditationstechnik, Kontinuierliche Meditation im täglichen Leben und Elemente eines Buddhistischen Lebensstils – und esoterische Worte wurden weggelassen.

Obgleich Venerable Phra Dhammajayo's Lehren tief in der buddhistischen Kultur verwurzelt sind, benutzt er verschiedene spezielle Begriffe, die im Text zwar unerklärt geblieben sind, deren Bedeutung die LeserInnen jedoch am Ende des Buches in einem Wörterbuch für ausgewählten Wortschatz nachverfolgen können.

Die meisten Lehrreden wurden als Anleitungen gehalten und beinhalten deshalb Themen, die auf die

Meditation im Alltagbezogen sind. Wenn auch relativ knapp, so sind die Reden doch zeitlos im Blick auf das Erfahrungswissen, das sie dem Meditierenden bieten.

So kann dieses Buch von Anfang bis Ende gelesen werden – oder falls Du Dich in Deinem Herzen traurig fühlst oder zu schlapp um zu meditieren, kannst Du per Zufallsgriff eine Seite auswählen und lesen, um Dich selbst aufzumuntern. Wenn das Buch auch attraktiv, erschwinglich und in seiner Sprache redigiert ist, so kann es doch wenig in Deinem Leben ausrichten, bis Du tatsächlich seinen Inhalt in die Praxis umsetzest.

Also – freudiges Lesen, ernsthaftes Üben und mögen alle, die die Chance haben, diese Seiten zu durchstöbern, inneres Glück für sich selbst erlangen, mit Leichtigkeit!



Ziel des Lebens



1. Unser Ziel

Das wichtigste Ding ist, wo auch immer Du bist,
Deine Meditationspraxis nicht zu vernachlässigen.
Lass nicht zu, dass Dir Dein Lebenssinn entgleitet.

Wir trafen die Entscheidung diesen Weg zu
verfolgen, aus einem Wunsch heraus,
Meditation zu lernen und den

Inneren Körper der Erleuchtung zu erlangen.

Also sollten wir mit Sorgfalt meditieren
und unsere gewählte Lebensaufgabe erfüllen.

Beherberge keine Erwartungen in Deinem
Bewusstsein. Es ist genug, Dein Üben nicht schlechter
werden zu lassen. Doch wenn Du eine Verbesserung
erkennt, dann wisse, dass sie das Ergebnis
Deiner beständigen Bemühung ist,
pausenlos die Feineinstellung des Bewusstseins
aufrecht zu erhalten.

7. Dezember 1997

2. Unsere einzigen tatsächlichen Besitztümer

Es gibt nur zwei Dinge,
die uns wirklich gehören.
Das eine ist unser MIND und das andere
ist der Punkt in unserem Innern,
der das Zuhause unseres Bewusstseins ist.
Der MIND besteht aus Funktionen
von Wahrnehmung, Erinnerung,
Gedanken und Erkennen (Erfahrung).
Das Zuhause unseres Bewusstseins ist
im Zentrum unseres Körpers, an dem Punkt,
der siebter Basispunkt genannt wird.
Da beginnt dieser innere Weg,
den alle Erleuchteten benutzt haben,
um Nirvana zu erreichen,
um die Quelle reiner Weisheit zu erlangen
und sich vom Leiden zu befreien,
als auch gleichzeitig Wissen zu gewinnen
von der Wahrheit über das Leben und die Welt.

6. Februar 2000



3. Den Sinn des Lebens wieder auffrischen

Vom ersten Mal an, als ich damit begann
Dhamma [Die Reine Natur] zu studieren,
wusste ich, dass ich es mir nicht leisten konnte,
einen weiteren Moment in meinem Leben
zu verschwenden.

Ich wollte fortschreiten
in meiner Vervollkommnung
an jedem einzelnen Tag.

Ich wollte, dass meine innere Erfahrung
in der Meditation Fortschritte machen konnte.
Ich bekräftigte meine Verbindlichkeit Tag für Tag,
was konstante Freude und Beglückung
in mir hinterliess.

Folge meinem Beispiel.

Festige Deine Lebensbestimmung für Dich
und Du wirst Dein eigenes spirituelles Leben
wieder mit Entschlusskraft angefüllt erleben.

8. Mai 1996

4. Das höchste Ziel

Vijja Dhammakaya
[Der Innere Körper des Lichts]
ist der Dreh- und Angelpunkt in
der buddhistischen Weisheitslehre,
die Essenz des Lebens.

Wer auch immer
Vijja Dhammakaya erreicht,
gewinnt damit gleichzeitig den
endgültigen Sinn des Lebens.

7. August 1988

5. Vergeblich Sterben

Als Mensch geboren zu sein,
jedoch seinen menschlichen Körper
nicht dazu zu gebrauchen
zu meditieren um Dhamma
[Die Reine Natur] zu erreichen,
ist wie geboren zu sein
nur um vergeblich zu sterben.

27. Februar 2000

6. Mehr als hinein passt

Wenn es um das Thema Boonya
[Spirituelle Energie] geht,
dann gibt es dieses Phänomen nicht:
,Die Augen sind grösser als der Bauch'.

Eher solltest Du es betrachten als
,Sich einer Herausforderung stellen',
weil genau so der Vervollkommnung
nachgegangen wird.

Wir müssen gegen den Strom schwimmen,
auf Widerstand und harte Umstände treffen,
damit unsere Entschlusskraft getestet ist.

Genau wie der Bodhisatta,
der sich von Reichtum und
Verwandten trennen musste
und oft sein Leben gab,
um dafür Vervollkommnung zu gewinnen.

5. August 1998

7. Bloss auf der Durchreise

Diese menschliche Existenz ist nichts weiter als eine Durchgangshalle für diejenigen, die mit Weisheit ausgestattet sind, um zusätzlich Spirituelle Energie [Boonya] und Vervollkommnung anzusammeln die sie brauchen, um den Weg zum Nirvana zu erreichen.

28. August 1988





8. Keine Angst im Angesicht des Todes

All die Wissensgebiete,
die Du in der Welt studieren kannst,
können nichts für Dich tun um Dir zu helfen,
wenn Du Dich auf Deinem Sterbebett vorfindest.
Die Dinge, die Dir dann helfen können
sind Deine Spirituelle Energie [Boonya]
und die Vervollkommnung,
die Du angesammelt hast,
hingebungsvoll und bedingungslos,
während Deines gesamten Lebens.
Sogar wenn Du genau in diesem Augenblick
ins Jenseits gehen müsstest,
würde der Tod Dir keine Angst machen
weil Du das Vertrauen hast,
dass ein neuer Körper Deinen Geist erwartet,
der schöner ist als zuvor
und ein besserer Ort
um darin wiedergeboren zu sein.

7. Dezember 1997

9. Nie genug Boonya – Spirituelle Energie

Sogar im Alter von zweiundfünfzig
fühle ich, dass ich kaum die
Oberfläche angekratzt habe
vom Weiterführen der Vervollkommnung.
Die Spirituelle Energie [Boonya],
die ich bis jetzt angesammelt habe,
erscheint unbedeutend
weil es nicht genug ist,
uns zum Ultimativen Wissen [Dhamma] zu führen.
So haben wir kaum eine andere Wahl
als weiterhin Spirituelle Energie [Boonya]
anzusammeln.

8. Mai 1996



10. Als wäre heute Dein letzter Tag

Nutze Deine Zeit zum Besten,
denn uns gehört nur die Gegenwart.
Ein Morgen ist uns nicht sicher.
Deshalb Sorge dafür, dass heute der Tag ist,
an dem Du Dein Bestes gibst;
Ob Du ein Mönch, ein Novize,
ein Laie oder eine Laiin bist,
erfülle Deine Verantwortlichkeiten
in vollkommener Weise.
Stell Dir vor, wie Du Dich mit Deinem
Körper und MIND vorbereitet hättest,
wenn Du gewusst hättest,
dass dies Dein letzter Tag
in Deinem Leben wäre, damit
Du Dir einen guten Bestimmungsort
im Jenseits sicher stellst.
Auf diese Weise wirst Du Nachlässigkeit
im Leben vermeiden
während Du Dich selbst inspirierst,
das Maximum an Gutem zu vollbringen.

14. Oktober 1997



Die Wichtigkeit von Dhammakaya



11. Das Herzstück des Buddhismus

Vijja Dhammakaya
[Der Innere Körper des Lichts]
ist das Herzstück der
buddhistischen Weisheitslehre.
Es ist lebenswichtig,
dass wir ihn studieren bis zu dem Punkt,
wo wir ihn für uns selbst erreichen.
Er war da zu Beginn des Buddhismus,
etwas, das wieder zum Leben erweckt wurde...
eher als irgendeine moderne Erfindung.
Das Wissen davon war über viele Jahre
verloren gegangen,
weil sein Studium und seine Praxis
in Vernachlässigung geriet.
Doch seine Wahrheit bleibt die Wahrheit.
Seine Realität ist etwas,
das wir noch immer nachprüfen können
durch unser eigenes Streben im Hier und Jetzt.

7. August 1988

12. Wartet auf Entdeckung

Wir sind es mittlerweile gewohnt
das Wort Vijja Dhammakaya
[Der Innere Körper des Lichts] zu hören,
doch wir fahren fort,
keine Idee davon zu haben
was Vijja Dhammakaya wirklich ist
bis wir ihn selbst erreicht haben.
Es ist genau unsere Lebensaufgabe,
über das ‚Hören-Sagen‘ hinaus zu gehen
und seine Existenz zu beweisen,
zu unserer eigenen Zufriedenheit.
Dies deckt sich mit der Natur
der Lehren des Buddha,
dort ist er bezeichnet als ‚paccattam‘:
‚Nur subjektiv erfahrbar von den Weisen.‘

Oktober 1988

13. Unser Geburtsrecht in Anspruch nehmen

Jeder von Euch ist mit grosser Spirituellen Energie [Boonya] ausgestattet, gesegnet mit dem ‚Know-how‘, ‚Gewusst-Wie‘, das Dir erlaubt, den Dreifachen Edelstein in Dir zu gewinnen. Der Körper der Erleuchtung ist das Herz der buddhistischen Weisheitslehre.

Doch befindet er sich in jedem Einzelnen von uns allen. Wenn wir als Mensch geboren wurden und unser Leben leben, ohne den Vijja Dhammakaya [Innerer Körper des Lichts] erkannt oder erlangt zu haben, werden wir unser Geburtsrecht verschwendet haben.

Doch nachdem wir unsere grosse Spirituelle Energie [Boonya] realisieren, dass wir den Weg zum Vijja Dhammakaya und zum Nirvana vor uns ausgebreitet liegen haben, ist es nun an uns, die Zeit bereit zu stellen, uns selbst die Chance zu geben genug zu meditieren, so dass die Erlangung der Erleuchtung voll und ganz die unsrige sein kann.

1. November 1996



14. Wissen mit einem Unterschied

Das Wissen,
das vom Vijja Dhammakaya
[Innerer Körper des Lichts] kommt,
ist für alle entscheidend
wichtig zu kennen, denn:
Je mehr wir wissen
desto reiner, heller
und glücklicher werden wir.
Je mehr Freude, Wohlbefinden,
desto stärker und tugendhafter werden wir.
Es ist nicht wie weltliches Wissen
bei dem wir, je mehr wir wissen,
uns umso zweifelnder, vernebelter
und belasteter fühlen.

14. Oktober 1989





Gründe für Meditationspraxis

15. Die Essenz des Lebens

Unser Körper wird kontinuierlich verzehrt
von den Einflüssen wie Leiden [dukkha]

Unbeständigkeit [*anicca*]

und Nicht-Selbst [*anatta*].

Deshalb können wir es uns nicht leisten
einen einzigen Moment zu verschwenden,
sondern müssen diesen

zerfallenden Körper einsetzen

für die Suche nach Vijja Dhammakaya

[Innerer Körper des Lichts],

der Essenz des Lebens.

Vijja Dhammakaya hat

die gegenteiligen Qualitäten

von unserem physischen Körper,

weil er aufgrund seiner Natur wahrhaft

beständig ist [*nicca*],

der Ursprung von Glück [*sukha*],

Wahres-Selbst [*atta*],

und frei von der Kontrolle

durch Mara, dem Bösen.

13. Februar 2000

16. Wesentlich

Meditation zu praktizieren
ist wesentlich fürs Leben.
Sie ist das, worum es im Leben
wirklich geht.
Sie führt uns dahin
das äusserste Ziel zu erreichen
nämlich Nirvana.

6. August 2000



17. Ernsthaftes Streben

Oft, wenn etwas Gutes ganz nah liegt,
strengen wir uns nicht besonders an,
Nutzen daraus zu ziehen.
Wir schieben Dinge auf die lange Bank
und verschwenden unsere Zeit
mit weitaus weniger nützlichen Dingen.
Deshalb ist es notwendig uns selbst
zu beobachten,
um sicherzugehen,
dass unser MIND
wirklich auf dem Weg zum Nirvana
voranschreitet.
Sind wir tatsächlich ernsthaft
bestrebt Nirvana zu erreichen?
Sobald wir den Kontakt mit
unserem Ziel verloren haben,
werden unsere Bemühungen unbeständig.
Die Qualität unserer inneren Erfahrung
wird uns mitteilen,
ob wir wirklich unser Bewusstsein kultivieren
im Zentrum unseres Körpers.

26. Oktober 1996

18. Wenn wir wahrhaftig sind

Der Weg und die Frucht von Nirvana
ist bereits in uns.

Die Methode, das Beispiel und
die Begleitung
sind fixfertig zur Hand.

Nicht weil etwas von diesen Dingen fehlt
haben wir keinen Erfolg
in der Meditation erreicht,
sondern eher aufgrund unseres
Mangels an Ernsthaftigkeit,
Durchhaltewillen und Verbindlichkeit
im Praktizieren.

Wenn wir wahrhaftig praktizieren,
müssen für uns daraus
wahrhaftige Resultate erfolgen.

29. Januar 1988





19. Transformation

Der stille MIND
ist das einzige Ding,
das Täuschung in Wissen
wandeln kann
und Dumme in Weise.

3. August 1993

20. Wenn ich die Wahl erhielt

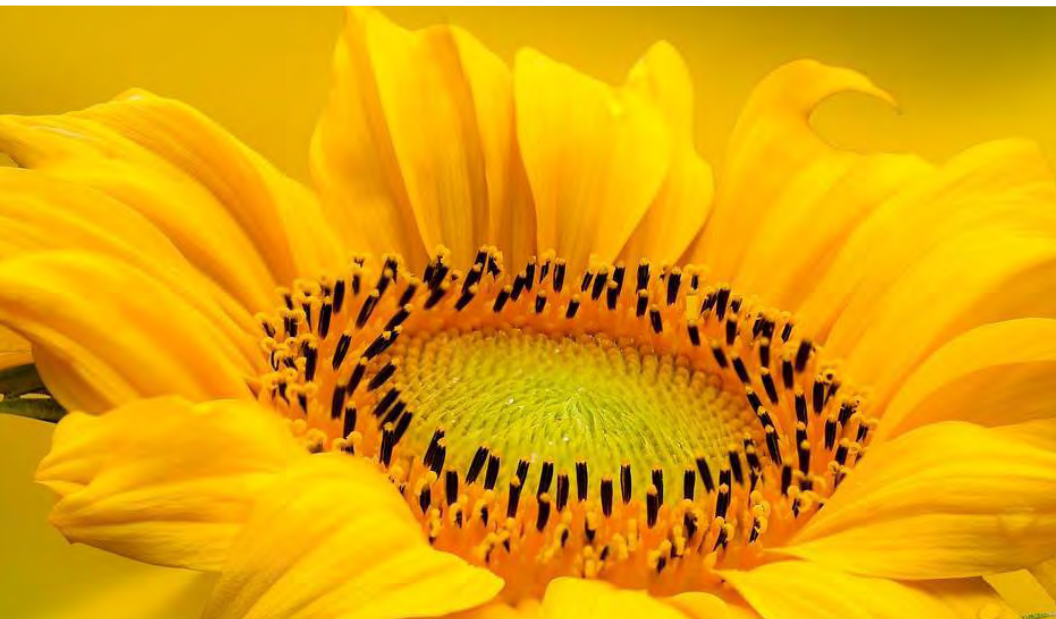
Wenn ich meine Zeit noch
einmal zur Verfügung hätte,
würde ich die gesunden Jahre
von meiner Jugend an komplett
der Meditation widmen,
um die Dhammakaya Meditation
zu meistern und in ihr zu forschen,
weil darin noch so viele
Dinge enthalten sind,
die wir noch nicht wissen.

3. November 1996

21. Deine einzigartige Chance

Auch den Reichsten und Mächtigsten
der Welt fehlt wahres Glücklichein
und durchblickende Einsicht
in die Realität des Lebens und der Welt.
Nachdem Du mit Praktizieren schon
so weit gekommen bist,
und wenn Du weiterhin kontinuierlich
fleissig bist im Studium und im Selbst-Training,
hast du die einzigartige Chance,
auf wundersame Weise genau
das zu gewinnen,
was gerade den Einflussreichen fehlt.

21. Juli 1996





22. Glückseligkeit

Wahres Glücklichsein liegt
im Zentrum unseres Körpers,
im siebten Basispunkt
des Vija Dhammakaya
[Innerer Körper des Lichts].
Von hier aus quillt
all unser Glücklichsein hervor,
weil das seine Quelle ist.
Jeder Mensch der sich wünscht
Glückseligkeit in seinem Leben zu erlangen,
muss jeden Tag
die Stille des MIND kultivieren.
Wenn wir kontinuierlich praktizieren,
wird sich unsere Konzentration verbessern,
nach und nach,
bis wir schlussendlich
die Glückseligkeit in uns berühren,
die all unser Mühen so lohnenswert macht.

28. August 1988

23. Ändere Deinen MIND

Der einzige endgültige Weg
Wut, Selbstsucht und Konflikt,
falsche Sichtweise und Starrköpfigkeit
zu überwinden ist,
die Ur-Gedanken von alledem
zu entwurzeln indem wir meditieren,
bis wir den Vija Dhammakaya
[Innerer Körper des Lichts]
in uns selbst erlangen.

18. Juni 2000

24. Höchstes Glück

Die Glückseligkeit der
Erleuchtung – die aufsteigende Freude
wenn der MIND zum
Stillstand kommt –
übersteigt alle anderen
Arten von Glücksempfinden.

6. August 2000





Meditationstechnik

25. Am Rand des Erfolgs

Jedes Mal wenn wir
mit gekreuzten Beinen sitzen
mit beständiger Aufmerksamkeit
und stillem MIND
im Zentrum unseres Körpers –
auch wenn unser MIND manchmal
unter Schläfrigkeit oder
gedanklichem Abschweifen leidet –
sind wir bereits am Rand
von 1 '000'000% Erfolg,
Erleuchtung zu erlangen.

8. Juli 1990

26. Beständigkeit

Beständigkeit ist der Schlüssel
zur Erreichung des Zieles
in der Meditation.

3. November 1996

27. Reinheit

Jedes Mal wenn wir
die Halb-Lotus-Position einnehmen –
aufrecht sitzen,
in stabiler Achtsamkeit,
mit unserem stillstehenden MIND
im Zentrum unseres Körpers –
das ist der Moment in dem unser MIND
auf seine Reise Richtung Reinheit startet.
Reinheit wächst an,
so lange wie unser MIND
aufhört zu denken.
Kein Quantum an Wünschen
kann uns rein machen
in Körper, Rede und MIND.
Reinheit ereignet sich nur,
wenn der MIND
zu einem Stillstand kommt
im siebten Basispunkt.

Mai 1996

28. Immer

Praktiziere jeden Tag Meditation.
Kontinuierlich.

Lass keinen einzigen Tag vorbei gehen
ohne Meditation,
weil nur schon ein ausgelassener Tag
deine Zielerreichung untergraben wird.

18. Januar 1998

29. Gehen lassen & Öffnen

Lass für immer all die Dinge gehen,
die Gegner sind für den Fortschritt
in deiner Meditation.
Stattdessen öffne Dich den Dingen,
die Deine Meditation und
Dein Studium der Weisheit
von Vija Dhammakaya
[Innerer Körper des Lichts] fördern,
zunehmend und ohne Ende.

9. Juli 1998



30. Nur eine Frage der Technik

Wir alle haben mehr als
genug Spirituelle Energie [Boonya],
um Hier und Jetzt
Vijja Dhammakaya
[Innerer Körper des Lichts]
und die Weisheit des Körpers
der Erleuchtung zu erlangen,
ohne auf das nächste Leben
warten zu müssen.

Mit diesem Vertrauen in die Fülle
unserer Spirituellen Energie [Boonya],
bleibt uns nur eines übrig zu tun:
mit Ernsthaftigkeit zu praktizieren.
Erlaube Deinem MIND nicht,
sich ablenken zu lassen.

Meditiere einfach
entsprechend der korrekten Methode.
Und dann gibt es keinen Grund,
weshalb irgendjemand
das Erreichen des Zieles verfehlen könnte.

27. Februar 2000



31. Der ideale Zustand des MIND

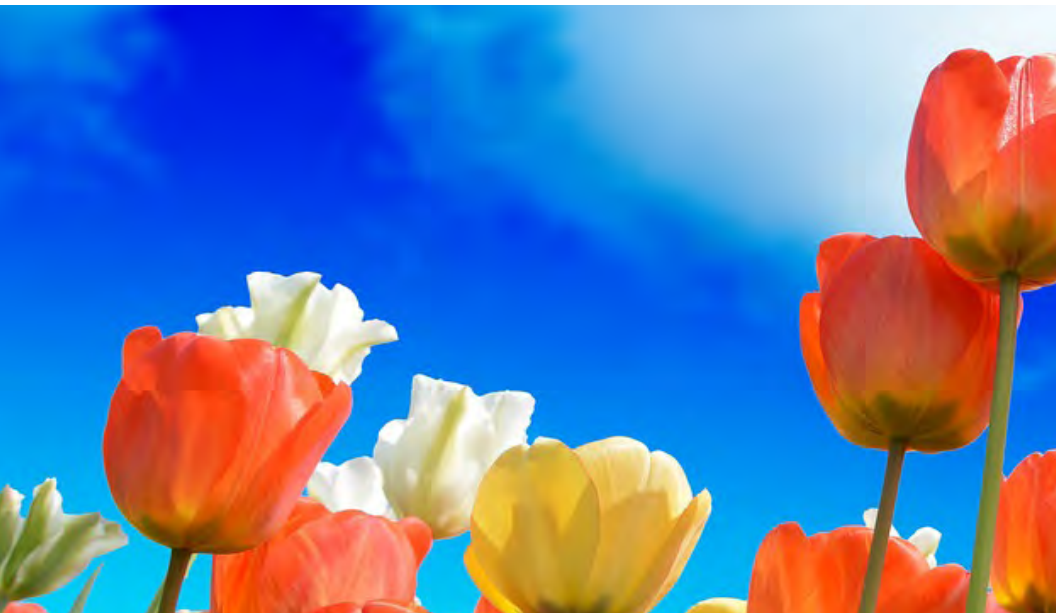
Jedes Mal wenn wir uns Übersättigt fühlen
so wie wenn wir nichts mehr von
der Welt brauchen, als nur eine
Meditationsmatte zum darauf sitzen,
einen Platz zum Sitzen nicht grösser
als einen Quadratmeter,
einen Schlafplatz gerade zweimal
so gross wie dieser,
genug zu essen (egal welcher Geschmack),
und wo uns nichts mehr
freudig erregt oder enttäuscht,
wo sämtliche Sorgen es nicht
schaffen uns zu irritieren,
und niemand uns provozieren könnte,
selbst wenn er es versuchen würde,
so ist es wenn unser MIND im Stillstand
verweilt und sich die ganze Zeit erfrischt.
Dies ist der ideale Zustand des MIND –
ein Zustand, der für das Erlangen
des Äussersten Dhammas
[Reine Natur] vorgesehen ist.

8. Mai 1996

32. Frei von Sorgen

Damit der MIND in der Lage ist,
das Äusserste Dhamma [Reine Natur]
zu erreichen, muss er zuerst
frei von Sorgen sein,
und ohne Anhaftung an Dinge,
Lebewesen oder Menschen,
ein MIND, der konstant kühl und ruhig ist,
anhaltend sauber, rein und strahlend
egal ob wir stehen, gehen,
sitzen oder liegen.
So ist der MIND, der unterwegs
zum Äussersten Dhamma
[Reine Natur] ist.

8. Mai 1996



33. Acht kleine Worte

Es gibt acht kleine Worte,
die sich niemand leisten kann zu vergessen,
egal wie oft Du sie hörst.
Es sind heilige Worte,
die Dich zur Erfüllung führen werden:
,Den MIND stoppen, ist das Geheimnis des Erfolgs'.
Sie sind das unbezahlbare Vermächtnis
des Great Master Abts von Wat Paknam.
Halte diese Worte in Ehren
in der Mitte Deines MIND –
übe und trainiere Dich selbst,
um ihr Ziel zu erreichen.

26. September 1996



34. Das Geheimnis des Erfolgs

Dhamma [Reine Natur] ist tiefgründig
doch einfach zu erreichen
wenn Du den exakten Weg benutzt,
um Deinen MIND fein einzustellen.
Wenn Du versuchst es schwierig zu machen,
wird es natürlich schwierig sein.
Wenn Du versuchst es einfach zu machen,
wird es einfach sein.
Der korrekte Weg ist, nichts zu tun
als einfach den MIND im Stillstand zu halten
im Zentrum des Buddha Bildes im Inneren -
mit Leichtigkeit, in Ruhe und
Ausgeglichenheit.
Unser MIND wird nach
innen gezogen werden
und Eins werden mit Ihm.
Halte einfach Deinen MIND im Stillstand,
leicht, in Ruhe und Gelassenheit,
denn Stoppen ist das Geheimnis
des Erfolges.

21. Juli 1996

35. Glück ernten

Jede Meditationssitzung
sollte etwas zu unserem Glück hinzufügen
und uns ermutigen, weiter zu meditieren -
die nächste Runde.

8. Mai 1996



36. Die Vorahnung von Erfolg

Um Vijja Dhammakaya
[Innerer Körper des Lichts] zu erlangen,
müssen wir unseren MIND
sowohl auf den rechten Weg bringen,
der im Zentrum des Körpers liegt,
als auch die rechte Methode benutzen.
Wenn der MIND mit dem Optimum der
Bemühungen feineingestellt ist
wird die Kugel des initialen
Weges erscheinen,
um uns wissen zu lassen,
dass wir am Ausgangspunkt
des Pfades sind, auf dem
wir Vijja Dhammakaya erreichen.
Folglich, indem wir verbunden sind,
und die rechte Methode sowie
die optimalen Bemühungen anwenden,
ist vorhersagbar, dass wir in Kürze
Vijja Dhammakaya erlangen werden.

23. Oktober 1991



37. Relaxt und gelöst

Das Praktizieren der Meditation
zur Erlangung des Vija Dhammakaya
[Innerer Körpers des Lichts]
muss dann ausgeführt werden,
wenn Du relaxt bist und Dich
behaglich fühlst.

23. Juli 1994

38. Rezept für Erfolg

Beobachte einfach
was auch immer auftaucht
im Zentrum des Körpers
relaxt und ohne jeden mentalen Kommentar.
Das ist alles was Du tun musst – nichts weiter.
Weil dies das Rezept für Erfolg ist,
das Dir erlauben wird,
Vija Dhammakaya
[Innerer Körper des Lichts]
zu erreichen.

3. August 1993



39. Das Mass

Das Ausmass in dem wir unseren MIND
im Zentrum unseres Körpers halten können,
ist das Mass wie sehr wir Dhamma
[Reine Natur] wirklich lieben
und wie sehr wir wünschen ihn zu erlangen.
Wenn wir unserem MIND erlauben,
zerstreut zu sein, zeigt dies,
dass unsere Verbindlichkeit zum
Dhamma beeinträchtigt wurde,
was auch unser Potenzial
an Resultaten in der Meditation
beeinträchtigt.

14. März 1999



40. Tun was auf natürliche Art kommt

Unsere Meditationspraxis variiert von Tag zu Tag.

An einigen Tagen fühlen wir uns
wie wenn wir das Mantra rezitieren sollten.

An anderen Tagen nicht.

An einigen Tagen fühlen wir uns wohler,
wenn wir ein Objekt in
unserer Vorstellung visualisieren.

An anderen Tagen nicht.

Wir müssen auf unser inneres Gefühl hören
und auf die Weise meditieren,
die auf natürliche Art zu uns kommt,
am jeweiligen Tag.

Vijja Dhammakaya [Innerer Körper des Lichts]
zu erlangen kann einfach sein,
wenn wir die Natur unseres MIND erfassen.

Was bedeutet, das zu begünstigen,
was Gelöstsein und Ausdauer bewirkt,
statt Druck auszuüben oder zu kämpfen
gegen das, was natürlicherweise kommt.

Wir müssen mit der Natur
unseres MIND mitgehen –
das ist das einfachste
Prinzip des Praktizierens.

Oktober 1988

41. Erwartungsfrei

Wenn Du Meditation praktizierst,
beherberge keine Erwartungen
oder Sorgen darüber,
ob Deine innere Erfahrung
sich vorwärts oder rückwärts bewegt
oder gleich bleibt wie zuvor.
Vermutungen bringen nichts.
Führe einfach Deinen MIND zum Stillstand
und sei glücklich mit dem Moment.
Denke nicht: ‚So still wie mein MIND ist,
müsste ich eigentlich ein paar
neue Erfahrungen machen‘.
Akzeptiere, wenn es keine Veränderung gibt
und wenn es eine Veränderung gibt,
dann akzeptiere auch dies.
Lass nichts Deinem MIND
seine Neutralität rauben.
Dies sind Basisarbeiten für das Studium
der Weisheit von Dhammakaya
[Körper des Lichts].

8. Mai 1996

42. Gelöstsein ist der Weg

Spannung während der Meditation
sagt Dir, dass Du zu viel Druck ausübst,
dass Du abgewichen bist
von der angemessenen Methode.
Wenn Du auf der richtigen Fährte wärst,
würde die Meditation
nur Freude und Gelöstsein bringen.
Vergiss nie, dass es für die Gesamtheit
des Weges der Mitte in Deinem Inneren,
am Anfang, in der Mitte und am Ende,
'Gelöstsein' braucht, das jeden Schritt
auf dem Weg markiert.

23. Mai 1996



43. Fortwährend im Zentrum

Ich versuche jedem zu helfen
den inneren Körper der Erleuchtung
zu erlangen.

Doch Du musst Deine Seite
der Abmachung einhalten,
indem Du sanft Deine Aufmerksamkeit
im Zentrum Deines Körpers hältst,
die ganze Zeit.

Sogar ausserhalb der
formellen Meditationssitzungen
solltest Du Deinen MIND ständig
daran gewöhnen, im Zentrum
des Körpers zu verweilen.

Auf diese Weise wirst Du während
der formellen Meditationssitzungen
schnell Konzentration gewinnen
und keine Zeit damit verlieren,

Deinen MIND einzupassen,
da ein korrekt platzierter MIND
bereits zu Deiner Gewohnheit
geworden ist.

14. März 1999

44. Unsere Innere Arbeit

Meditation
ist unsere allerwichtigste
innere Arbeit – eine Aufgabe
die keine physische
Anstrengung erfordert –
die gleichzeitig getan werden kann
zusammen mit anderen,
"äusseren" Aktivitäten.
Es sollte nicht schwieriger zu handhaben sein
unsere innere und äussere Arbeit
simultan zu erledigen
als uns zu erinnern zu atmen
während wir eine Mahlzeit einnehmen!

6. Juli 1990



Aufrechterhaltung der Meditation im täglichen Leben

45. Keine Entschuldigung für Entschuldigungen!

Egal ob Du erschöpft, krank,
oder mit Arbeit zugedeckt bist,
nichts sollte im Wege stehen
zu meditieren, so viel Du kannst.
Lass keine Lebensereignisse
zu Hindernissen oder
Entschuldigungen werden,
die Dir im Wege stehen
Deine Meditation zu praktizieren.

8. Juli 1990



46. Zwei und Zwei zusammen zählen

Verzweifle niemals
wenn das Weitergehen hart wird,
noch gib Dich der Langeweile hin
auf dem Weg der Vervollkommnung.
Wenn Du erschöpft bist, dann ruh Dich aus.
Wenn Du erholt bist,
mach da weiter, wo Du aufgehört hast.
Gleichwohl lass Dir physische Aufgaben
nicht die Feineinstellung Deines MIND rauben.
Erhalte Dein regelmässiges
Meditieren aufrecht.
Auf diese Weise kann das
Weiterverfolgen der Vervollkommnung
Hand in Hand gehen mit dem Fortschritt
in unserer Meditation.

11. August 1998

47. Leben ...in der Kraft von Zweien

In der materiellen Welt
müssen wir Gas geben, damit unser Körper
unseren Bestimmungsort schneller erreicht.
Doch in der spirituellen Welt in unserem
Inneren, kann unser Bestimmungsort nur dann
erreicht werden, wenn der MIND
zu einem vollkommenen Stopp gebracht wird.
Um an beiden Bestimmungsorten
anzukommen, muss unser MIND stillstehen,
während unser Körper sich weiterhin
fortbewegt. In der Umsetzung können wir das
erreichen, indem wir sicherstellen, egal
wohin wir gehen, dass wir ständig in der Lage sind,
den hellen Vija Dhammakaya
[Innerer Körper des Lichts] in unserem Inneren zu
sehen. Er muss die ganze Zeit klar bleiben ob wir
denken, sprechen, arbeiten,
reden, schreiben oder tun,
was auch immer unsere Aufgabe ist.
Dies wird ‚Zwei und Zwei zusammen zählen‘
genannt. In der Tat ist das:
Leben in der Kraft von Zweien.

23. Mai 1996

48. Rund um die Uhr

Meditation ist so wichtig für uns,
dass wir sie zu jeder Zeit aufrecht erhalten
müssen und uns nicht leisten können,
einen einzigen Tag ohne sie weiter zu gehen.

In diesem Respekt können wir
unsere Verbindlichkeit festigen
indem wir den Great Master
Abt von Wat Paknam
sein Lebensbeispiel, Ziel und Ideale
als unsere Inspiration nehmen.
Denn sein ganzes Leben hindurch
und allen Widrigkeiten zum Trotz,
liess er sich niemals zurückfallen
in seiner Meditationspraxis.

25. November 1996



49. Als wenn Dein Leben davon abhinge

Behandle das Zentrum
Deines Körpers
mit voller Wichtigkeit.
Vernachlässige es nicht mehr,
als Du es vernachlässigen
würdest zu atmen.

27. Februar 2000

50. Das Bewusstsein gewöhnheitsmässig still halten

Die Master Nonne Chandra Khonnokyoong
war eine Person, deren MIND
gewöhnheitsmässig im Stillstand ruhte.
Deshalb konnte sie so überragend sein
in ihrer Meditation – bis zu dem Punkt,
dass der Great Master
Abt von Wat Paknam
sie pries ‚Second to none‘ zu sein,
‚Wie keine Zweite‘.

8. November 1996



51. Dhammakaya durch Gemeinschaft

Gleich und Gleich gesellt sich gern.
Wenn Du Vija Dhammakaya
[Innerer Körper des Lichts] erreichen willst,
musst Du mit denen Gemeinschaft pflegen,
die Dir helfen können, das zu tun.
Eine solche Gemeinschaft ist
die Voraussetzung, dass Deine
Spirituelle Energie [Boonya]
ausreicht, Dich bald dahin zu führen
Vija Dhammakaya
für Dich selbst zu erreichen.

2. April 1988

52. Das freudige Bewusstsein bei der Arbeit

Erhalte die Freude in Deinem Bewusstsein
aufrecht, die ganze Zeit,
unbeachtet aller Umstände.
Sei vorsichtig
damit keine Negativität Deinen MIND
zerquetscht und Du Befriedigung in
Deiner Tätigkeit erfährst,
wo Du auch arbeitest.
Auch wenn Du manchmal
Anweisungen bekommst,
die nicht fair sind,
vergiss nicht, dass niemand von uns,
auch nicht unser Chef,
das Ende der Verhaftungen erreicht hat
und niemand hat die Weisheit,
absolut alles zu wissen
was am Arbeitsplatz vor sich geht.
Also vergeude Deine Zeit nicht damit,
dich über ein Ereignis zu ärgern
oder ihm zu erlauben, Dir Deine
freudige Arbeitseinstellung zu rauben.

7. Dezember 1997







Elemente eines buddhistischen Lebensstils



53. Unbeugsam

Im Augenblick
 haben die meisten von uns keine Idee
 wie viel Spirituelle Energie [Boonya] wir haben.
 Doch wenn wir Vijja Dhammakaya
 [Innerer Körper des Lichts] erreichen,
 werden wir es selbst wissen.
 Deshalb gehe von diesem Moment an
 mit voller Kraft der Vervollkommnung nach.
 Gib Dich nicht her für Störungen, Schmollen,
 Verzweiflung oder Langeweile.
 Nimm Dir Master Nonne Chandra
 Khonnokyoong als Vorbild.
 Sie ging unbeugsam ihrer Vervollkommnung
 nach bis zu dem Punkt, ihre Gesundheit
 herzugeben – doch sie hatte bereits den
 Sieg erreicht in ihrem Leben, denn sie
 betrachtete ihren Körper als nichts anderes
 als Rohrzucker, aus dem alle Süsse herausgepresst
 worden war – sah ihren Körper als eine Hülse,
 die man wegwerfen würde
 für ihre endgültige Auflösung
 in die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer.
 Also nimm Dir Master Nonne Chandra
 Khonnokyoong als Vorbild.
 Folge ihren Fussstapfen,
 und der Erfolg, den sie erreichte,
 wird Deiner sein.

4. Februar 2000

54. In den Fussstapfen des Buddha

Reinige dich selbst
 in Körper, Rede und MIND,
 entsprechend den Lehren des Buddha.
 Folge seinem Beispiel in allen Dingen –
 was auch immer er tat, was auch immer er war.
 So wie er in der Lage war,
 von Verhaftungen freizukommen,
 so können auch wir frei sein.
 Also beherzige all die Übungen, die Er lehrte,
 denn sie zu praktizieren
 wird uns zum Nirvana führen.

27. Februar 2000

55. Rezitieren von Versen - Chanting

Das Rezitieren von Versen in
 Ehrerweisung des ‚Dreifachen Edelstein's'
 hilft unserem MIND, ihn feinzuschleifen
 für den Zustand der Stille,
 was die Erreichung des Ziels
 in der Meditation leichter
 in unsere Reichweite bringt.

8. Oktober 1995

56. Wortwahl

Worte, die die Stille und Friedlichkeit im MIND
anderer Menschen hindern,
sollten niemals über unsere Lippen kommen.
Noch viel weniger Kommentare,
die andere entmutigen,
Meditation zu praktizieren.

Lasst uns stattdessen von Dingen reden,
die Frieden und Stabilität im MIND anderer fördern,
die die Moral schmieden, gute Taten zu tun
und unaufhörlich zu meditieren.

Wenn wir uns auf solche Worte begrenzen,
werden uns Liebe, Respekt, Glaubwürdigkeit,
Vertrauen und Freude beschert.
Das Resultat darüber hinaus wird sein,
dass unsere Zielerreichung in der
Meditation einfacher wird.

23. Juli 1996



57. Was wertvoll ist zu sagen

Die Natur der Erleuchteten ist,
nur die Wahrheit zu sagen –
das, was von wahrem Nutzen ist.
Alles, was nicht wahr ist
oder was nicht von Nutzen ist,
behalten sie für sich.

3. November 1996

58. Körperliche Übung

Körperliche Übung
erfrischt den Körper,
verlängert dessen Leben.
Zu faul zu sein,
körperliche Übungen zu machen
ist so gut wie Deine
Gesundheit zu zerstören.

9. Juli 1998

59. Sei dankbar

Wenn jemand das Mitgefühl besitzt
uns einen Rat zu geben oder
unsere Fehler aufzuzeigen,
so ist das Geringste was wir tun können,
ihm für seine Bedenken zu danken.

14. Oktober 1989



60. Hingabe erobert alles

Egal welche guten Taten wir tun,
es wird immer Hindernisse geben –
es ist immer ein harter Kampf.
Doch bedenke: egal wie hoch der Hügel ist,
er ist immer unter unseren Füßen!
Wenn Du wissen willst,
wie hoch Deine Füße Dich tragen,
dann wandere weiter bis zum Gipfel.
Und Du wirst wissen, egal welche Höhe,
wir können immer noch höher gehen.
Hindernisse sind da,
um überwunden zu werden.
Sogar der höchste Berg
kann überschritten werden,
auf Füßen, die nur einen
Bruchteil so gross sind.
Also glaube mir, wenn ich sage:
Nichts kann ernsthaftere Hingabe
an eine Aufgabe übertreffen.

23. Mai 1996

61. Spirituelle Energie [Boonya] – ohne Ende

Versuche nur eine kleine gute Tat zu vollbringen
mit der äussersten Hingabebereitschaft
bis zu dem Punkt,
dass Du Dein Leben dafür geben würdest.
Du wirst kontinuierlich
von den Früchten einer solchen Tat profitieren
endlos, sogar dann noch,
wenn Du auf Deinem Sterbebett liegst.

7. Dezember 1997



62. Der erste Schritt auf der Reise

Bevor Du zu einer langen Reise aufbrichst
bitte alle Buddhas herbei,
Dich zu beschützen und alle anderen mit Dir,
und es zu erlauben
gastfreundlich empfangen zu werden
egal wohin Du gehst,
als würden andere Dich
für jemand Glückverheissenden halten,
gekommen um ihnen ein grosses
Vermögen zu bringen.
Oder so wie ein Universeller Monarch
den kristallinen Schatz
willkommen heissen würde,
der spontan durch die Luft
zu ihm gelangt.

25. November 1996

63. Vervollkommnung von Grosszügigkeit

Der Great Master Abt von Wat Paknam
sagte oft, dass Du jeder Vervollkommnung
nachstreben kannst die Du magst,
doch dass Du die Vervollkommnung
von Grosszügigkeit niemals auslassen solltest.

Denn Grosszügigkeit stellt sicher,
dass in der Zukunft für uns gesorgt ist,
speziell in den kommenden Leben.

Fortschritte machen in Richtung des
'Äussersten Dhamma's' [Reine Natur],
ist wie wenn wir eine lange
Reise machen müssten.

Wir werden dort nicht zufällig
oder irgendwann bald ankommen;
wir können nur dort hingelangen
durch die Kraft unserer Vervollkommnung.

Und wir können dort nicht
in einem einzigen Leben hinkommen,
sondern es ist die Arbeit
von vielen Leben. Wenn wir jedoch
genügend Vorrat für uns aufgespeichert
haben durch unser Praktizieren
von Grosszügigkeit, dann werden wir
in der Lage sein, auf angenehme Art den
anderen notwendigen Vervollkommnungen
nachzugehen und wir werden unseren
Bestimmungsort in Sicherheit erreichen.

30. August 1998



64. Maha Dhammakaya Cetiya

Die Einweihung des Maha Dhammakaya Cetiya
ist viel Spirituelle Energie [Boonya],
weil sie uns erlauben wird
die Oberhand im Kampf
gegen Mara zu gewinnen.
Sie wird uns erlauben,
die Schätze des Universellen
Monarchen zu gewinnen,
die unsere Versorgung sicherstellen
und auf deren Basis wir
den restlichen Vervollkommnungen
nachgehen können
bis hin zur Vollendung.
So können wir freikommen von Mara,
ein für allemal.

13. Februar 2000

65. Das Herz eines Universellen Monarchen

Jeder, der sich die unerschöpflichen
Schätze eines Universellen Monarchen
zu Nutzen machen möchte,
muss zuerst das grenzenlose Herz haben,
das sich für einen Universellen
Monarch geziemt.
Weil er ein Herz hat
das keinen Geiz beherbergt,
kein Bedauern über ausgegebenen
Reichtum, keine Angst vor
verschwendetem Vermögen,
keine Sorgen, dass sein Reichtum
zu Ende gehen wird,
keine Unsicherheit, dass genug übrig
sein wird, um sich über Wasser zu halten.
Sein Herz ist das weitsichtige
Herz der Weisheit,
das vorausschaut zum Gewinn in
zukünftigen Lebenszeiten.

13. Februar 2000





Begriffswörterbuch

¹ **Vervollkommnung** – Perfektionen (Paramita) sind Tugenden, wie: Grosszügigkeit, Selbstdisziplin, Verzicht, Weisheit, Geduld, Durchhaltevermögen, Aufrichtigkeit, Entschlossenheit, liebende Güte, und Gelassenheit. Das Streben nach Vervollkommnung ist ein Lebensstil des engagierten Kultivierens solcher Tugenden.

² **Lebenssinn** – Ein klares und gesundes Lebensziel ist sehr wichtig für Meditierende. Neben dem Ziel des Strebens nach Vervollkommnung in unserem Leben (s.o.), beabsichtigen wir, materiell selbstgenügsam zu sein, einem ehrlichen Lebenserwerb nachzugehen und zu meditieren, bis wir den Inneren Körper der Erleuchtung oder den ‚Vijja Dhammakaya‘ erreicht haben.

³ **Nirvana (Sanskrit) – Nibbana** nennen wir den Zielpunkt, wo Leiden aufhört in uns zu existieren. Es ist der Ort, an dem sich diejenigen aufhalten, die ultimatives Verständnis von der Welt und vom Universum erworben haben und die sich komplett von negativen Programmen gereinigt haben.

⁴ **Dhamma** – Gemäss Kontext: ‚die Lehren des Buddha‘, ‚Inneres Wissen‘ und ‚Reine Natur‘. 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.

⁵ **Dhammakaya – Vijja Dhammakaya** – Der den Schriften entnommene Begriff für: ‚Der Innere Körper der Erleuchtung‘.

⁶ **Boonya (Pali *puñña*)** – Sich selbst erzeugende reine, perfekte Energie, die anwächst, indem sie in Aktion gebracht wird [Spiritueller 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.)

Spiritueller Energie [Boonya] wirkt wie ein Magnet, der positive Dinge in unser bestehendes Leben zieht.

Es gibt drei Hauptaktivitäten, die Spirituelle Energie [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 Boonya gibt es nicht.

Je mehr wir Gutes tun, desto mehr gute Energie sammeln wir in unserem Inneren an und desto mehr zieht diese dann Güte, Reinheit, Stabilität und Wohlbefinden in unser Leben. Mit anderen Worten: ‚Was wir säen, werden wir ernten‘. Je mehr gute Energie wir in unserer Umgebung freisetzen, desto mehr gute Energie werden wir empfangen.

Einfach gesagt: Wenn wir Boonya hervorbringen, werden wir reich werden an Spiritueller Energie und diese wird im Gegenzug Spirituelle Energie [Boonya] zu uns heran ziehen. Auf diese Weise werden wir in unserem Leben erfolgreich.

⁷ **Bodhisatta** – Der Buddha in seinen früheren Leben, als er der Erreichung der Vervollkommnung nachging.

⁸ **Dreifacher Edelstein** – Die drei Zufluchtsorte im Leben: **Buddha – Dhamma – Sangha**. Buddha als Mensch und Vorbild verweist auf die Reine Natur in jedem von uns – Dhamma beinhaltet die Lehre des Reinen Wissens und den praktischen Weg der Umsetzung – Sangha ist die Gemeinschaft der Mönche, die dieses Wissen lebt und bewahrt.

⁹ **Die Weisheit des Körpers der Erleuchtung (Vijja Dhammakaya)** – Das einsichtsvolle Wissen von der Wahrheit über das Leben und die Welt, das mittels tiefer Meditation erreicht werden kann.

¹⁰ **Ultimatives Dhamma** – Kollektives Stadium der Erleuchtung, wobei nicht nur man selbst vom Kreislauf der Existenz und der karmischen Rückwirkungen befreit ist, sondern ebenfalls alle Lebewesen.

¹¹ **Der Great Master Abt von Wat Paknam** – Der Grosse Master Abt Phramongkolthepmuni (Sodh Candasaro) 1885 -1959, der Entdecker der Dhammakaya Meditation.

¹² In diesem Fall wird das Bild eines Buddhas im Zentrum des Körpers visualisiert.

¹³ Die Verbindungsstelle für den rechten Weg – Hierzu wird das Bewusstsein sanft in das Zentrum des Körpers fokussiert, zwei fingerbreit oberhalb des Nabels.

¹⁴ Der Ausgangspunkt des Pfades entspricht **Pathama Magga**: Die erste Vertiefung (*jhana*).

¹⁵ **Khun Yay Ajahn** – Die Master Nonne Chandra Khonnokyong (1909 – 2000), herausragende Schülerin von Phramongkolthepmuni und Gründerin des Wat Phra Dhammakaya Tempels, Pathum Thani Provinz, Thailand.

¹⁶ **Universeller Monarch** – Ein Regent mit so viel Spiritueller Energie/ Boonya, dass er über die vier kosmischen Kontinente regieren kann (allein aufgrund seiner Tugenden, nicht aufgrund von Macht) und der im Besitz der sieben Schätze des Universalen Monarchen ist: das Rad, das Pferd, der Elefant, der Minister, der Schatzmeister, die Lady und der Kristall.

¹⁷ **Maha Dhammakaya Cetiya** – Die Hauptpagoda im Wat Phra Dhammakaya Tempel in der Provinz Pathum Thani, Thailand.



Basis Dhammakaya Meditation

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, lass Deinen rechten Zeigefinger 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 Deine Augen behutsam, als ob Du einschlafen wolltest. Presse Deine Augenlider nicht zusammen und schliesse sie nicht mit Nachdruck. Schliesse sie nur sanft, statt fest. Sitze 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. Dann atme langsam durch deine Nase wieder aus. Wenn du einatmest, stell Dir vor, dass jede Zelle in Deinem Körper das Gefühl von Glückseligkeit und Freude voll in sich aufnimmt und wenn du ausatmest, atme all deine all Deine Sorgen und negativen 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 oder mit sonst irgendetwas.

Die sieben Ruhepunkte

- (1) Nasenloch
- links für Frauen
- rechts für Männer

- (2) Nasenrücken
- links für Frauen
- rechts für Männer

- (3) Mittelpunkt des Kopfes

- (4) Gaumen

- (5) Rachen

- (6) Nabel

- (7) Mittelpunkt
des Körpers



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 deinen Fingerspitzen. Löse die Muskeln in Deinem Rücken, Brustkorb, Bauch, Beinen, bis hin zu den Zehenspitzen. Lass jeden Teil Deines Körpers relaxen. Lass keinen Teil Deines Körpers mehr zusammengezogen, fest oder angespannt sein.

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 eine Leere, Durchlässigkeit und Leichtigkeit spüren kannst. Jetzt erlaube Deinem MIND freudevoll, heiter, klar, rein und hell zu werden. Relax und lass los. Leere Deinen MIND.

Mach Deinen MIND 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 Anhaftung 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, ein Hohlraum, wie ein aufgeblasener Ballon oder wie ein diamantener Zylinder, hell und klar. Lass ihn einen offenen Raum sein, innen leer und hohl. Möglicherweise fühlst Du wie Dein Körper leichter und leichter wird, als wäre er schwerelos, schrittweise wegschmelzend und eins werdend mit der Atmosphäre, die dich umgibt.

Lass Dich dieses Gefühl des Friedens genießen. Bringe nun Deinen MIND dazu, auf das Zentrum Deines Körpers zu fokussieren, in die Mitte Deines Bauches, zwei Finger breit oberhalb des Nabels.

Für Beginnende: Mach Dir nicht zu viel Sorgen über den exakten Punkt des Zentrums vom Körper.

Halte einfach nur Deinen MIND sanft und behutsam in der Mitte Deines Bauches. Die Art, wie Du Deinen MIND im Zentrum des Körpers fokussierst, ist vergleichbar mit der Leichtigkeit und Sanfttheit, 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 Deinen MIND im Zentrum Deines Körpers mit demselben Gefühl. Erhalte das Gefühl von Ruhe und Gelöstheit in Deinem Körper und MIND kontinuierlich aufrecht, während du deinen MIND auf das Zentrum des Körpers in der Mitte Deines Bauches fokussierst. Nachdem Du den Startpunkt für das Fokussieren Deines MIND gefunden hast, stelle Dir sanft das neutrale Meditationsobjekt in Dir vor, damit der MIND etwas hat, worauf er fokussieren kann und nicht umherwandert. Du kannst Dir einen Diamanten vorstellen, einen lupenreinen Diamanten in der Grösse, die Du magst. Lass ihn so rund sein wie eine klare, reine Kristallkugel und so hell wie die Mittagssonne und so kühl und besänftigend wie das Mondlicht in einer Vollmondnacht.

Um dir dieses Objekt vorzustellen, musst Du die Methode kennen. Stell Dir das Objekt langsam vor, mit Leichtigkeit. Relax. Halte es einfach. So wie wenn Du an einen Fussball denkst, einen Tennisball, einen Tischtennisball oder irgendetwas Vertrautes. Zwingen Deinen MIND nicht, an das Objekt zu denken bis zu dem Punkt, dass Du Dich angespannt fühlst. Bemühe Dich nicht zu fest. Sonst starrst du darauf. Das ist die falsche Methode. Stelle Dir das Objekt behutsam vor und relax. Es macht nichts, wenn es nicht klar ist. Sei zufrieden, egal wie klar es ist. Halte Deinen MIND ruhig, lass ihn stoppen und still sein. Denke kontinuierlich an diesen Diamanten, der so rund ist, wie eine klare, reine Kristallkugel. Lass Deinen MIND nicht wandern. Falls Du an etwas anderes denkst, halte deinen MIND, indem Du das Mantra rezitierst.

Rezitiere das Mantra in Deinem MIND sanft, als wenn der sanfte Klang aus dem Zentrum der klaren Kristallkugel in der Mitte Deines Bauches kommen würde. Rezitiere das Mantra: **„Samma Arahang, Samma Arahang, Samma Arahang“**, was bedeutet: ‚reinigen des MIND‘ – um zu helfen, dich vom Leiden im Leben zu befreien, oder gebrauche ein anderes Wort, wie z.B. ‚hell und klar‘. Rezitiere das Mantra kontinuierlich, während Du gleichzeitig an die helle Kristallkugel denkst, behutsam und angenehm. Fokussiere Deinen MIND und sei still im Zentrum der reinen Helligkeit. Halte Deinen MIND indem du dir ein helles Objekt vorstellst und gleichzeitig das Mantra kontinuierlich rezitierst, sanft und angenehm, bis Dein MIND still ist.

Wenn Dein MIND komplett still ist, wird er von selbst mit Rezitieren des Mantras „Samma Arahang“ oder „hell und klar“ aufhören, so als wenn Du vergessen würdest, es zu wiederholen. Oder als ob Du fühltest, dass Du es einfach nicht länger rezitieren möchtest. Oder Du willst einfach nur still sein, und der MIND wandert nicht umher und denkt über nichts nach. Und nur das Bild der hellen Kristallkugel erscheint klar im Zentrum Deines Körpers. Wenn Du Dich so fühlst, musst Du nicht zurück gehen und das Wort erneut rezitieren. Lass Deine Wahrnehmung die Vision der hellen Kristallkugel erhalten, behutsam und angenehm. Das ist alles was du tun musst von diesem Punkt an, mit einem stillen MIND, sanft, behutsam, konstant und kontinuierlich. Tu nichts weiter als nur das.

Wenn Du irgendeine innere Erfahrung machst, die sich von Deinem Meditationsobjekt unterscheidet, reg dich nicht auf. Lass Deinen MIND neutral bleiben, als hättest du eine Menge frühere Erfahrungen im Leben. Beobachte die auftauchenden Erfahrungen mit einem ruhigen MIND. Relax. Frag nicht, wie das passiert. Beobachte einfach, nur beobachten, sonst wird sich dein MIND vom Zentrum des Körpers wegbewegen und deine innere Erfahrung wird verschwinden. Beobachte sie mit einem ruhigen MIND, sei neutral. Bald darauf wird dein MIND vollkommen fokussiert sein, rein, still, das Nichts fühlend. Dieser Moment ist sehr wichtig, also übergehe ihn nicht. Schenk ihm Beachtung, denn die Erfahrung im Inneren wird weiter voranschreiten.

Du musst nichts weiter tun als in diesem Zustand zu bleiben. Deine Rolle zu diesem Zeitpunkt ist die eines Beobachters. Bleib einfach dabei zu beobachten und zu relaxen. Denke an nichts. Tu all das, nur das und nichts anderes.

Wenn Du das korrekt ausführst, einfach, angenehm, wird dein MIND mit Leichtigkeit still werden, anstrengungslos. Wenn du ein Analytiker wärest und würdest analysieren, Deine inneren Erfahrungen kommentieren, dann würde dein MIND nicht ruhig bleiben und deine gute Erfahrung würde wegrutschen.

So halte Dich einfach nur an diese Anleitungen. Schlussendlich wird Dein MIND verfeinert sein und komplett im Zentrum des Körpers versunken. Und der MIND wird nach innen führen, eintreten in Klarheit, Reinheit, Helligkeit, wahres Glücklichein und wahres inneres Wissen - das ist die Weisheit von innen, die tiefer und tiefer innen liegt.

Und Du wirst das erreichen, was in Dir ist, das Universelle, dasselbe für jeden in dieser Welt.

Die sieben Ruhepunkte

- (1) Nasenloch
 - links für Frauen
 - rechts für Männer
- (2) Nasenrücken
 - links für Frauen
 - rechts für Männer
- (3) Mittelpunkt des Kopfes
- (4) Gaumen
- (5) Rachen
- (6) Nabel
- (7) Mittelpunkt des Körpers





Der Autor



Luang Por Dhammajayo

ist Abt des Tempels Wat Phra Dhammakaya und Präsident der Dhammakaya Stiftung in Thailand. Er wurde am 22. April 1944 in der Provinz Singburi, Zentral Thailand, mit dem Namen Chaiboon Suthipol geboren. Während seiner Jugendzeit wurde er ein begeisterter Student im Meditationszentrum des Tempels Wat Paknam Bhasicharoen, wo er zum ersten Mal seine Mentorin und Spirituelle Führerin, die Master Nonne Chandra Khonnokyoong (Khun Yai Ajahn) traf, die eine der respektiertesten buddhistischen Meditationslehrer der damaligen Zeit war.

Nachdem er sein Studium an der Kasetsart University in Bangkok abgeschlossen hatte, wurde er am 27. August 1969 als Venerable Dhammajayo im Tempel Wat Paknam Bhasicharoen ordiniert – sein neuer Mönchsname bedeutet, der Sieg durch Dhamma'. Während seines Lebens als Mönch wurde Venerable Dhammajayo Lehrer der Dhammakaya Meditation und zusammen mit der Master Nonne und seinen Studentenkollegen gründete

er ein neues Meditationszentrum in der Provinz Pathum Thani, das mittlerweile zum heutigen Tempel Wat Phra Dhammakaya herangewachsen ist. Luang Por Dhammajayo widmet sein Leben selbstlos der Verbreitung der Buddhistischen Weisheitslehre und Meditationspraxis. Er ist heute eine vitale Kraft der Inspiration im Unterrichten von Meditation und Ethiktraining für StudentInnen, LehrerInnen und Belegschaften sowohl im öffentlichen als auch im privaten Bereich, sowie allgemein für Menschen in Thailand und ausserhalb der Landesgrenzen durch mehr als 70 Niederlassungen weltweit.

Zudem wird sein ‚Innere Träume – Kindergarten Programm‘, das Frieden und Harmonie fördert unter allen Menschen, ungeachtet von Rasse, Geschlecht und Religion, täglich ausgestrahlt auf DMC, dem Dhamma Media Channel, einem globalen Satelliten Netzwerk.

Sein Erfolg in den zurückliegenden Jahren wurde anerkannt von einem kontinuierlich anhaltenden Strom von Ehrungen, einschliesslich einem Ehrendoktor im Buddhistischen Forschungsbereich von der Mahachulalongkornrajavidyalaya Universität (1994), dem Welt ohne Tabak Tag Award der Weltgesundheitsorganisation WHO (2004), der Mahatma Gandhi Medaille für Frieden und Internationale Verständigung (2005), die Auszeichnung für Universellen Frieden durch die World Buddhist Sangha Youth (2006), den Atish Dipankar Goldenen Friedenspreis der Bangladesh Buddha Kristi Prachar Sangha (2007) und die Telly Awards (2007).



Mitwirkende

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) allen, 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

©Dhammakaya Foundation

Herausgeber Dhammakaya Foundation,
3/2 Moo 7, Khlong Song, Khlong Luang
Pathumthani 12120, Thailand
www.dhammakaya.net
dtc072@hotmail.com

Ehrenamtlich Mitwirkende

Most Ven. Luang Por Dhammajayo
Most Ven. Luang Por Dhattajeevo

Übersetzung Margitta Dietermann

Layout und Design Mirella Kampus

Koordination Ven. Polsak Thanasakko

Copyright 2025 by the Dhammakaya Foundation

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Sponsoren

SWITZERLAND MEDITATION TEAM & Freunde

Margitta Dietermann

Drune, Dr. Rolf Dieter Negele, Sirin, Mina, Sophia

Weishaar, Lalin Barami

คุณจินตนา-ธิโอคอร์ เรียร์ไมเยอร์ พร้อมครอบครัวและญาติมิตร
กลุ่มกัลยาณมิตรลุยทุกบุญ

พระวิเทศกานาจารย์ (สมบุญ สมมาบุญโญ)

พระประภคฺติ ปญฺญาธโร และครอบครัวพญ์กิ่ง, พระกฤษณ์ สุวณฺโณ

พระมหาอดิเรก เขมปฺปญฺโณ และครอบครัวเทศสมบุญณ์

พระสัชจันท์ ปิยวิสุโข พร้อมครอบครัวญาติมิตร

พระทวีรัตน์ ขวาทฺตโน

คุณพิทยา ชิมเมอร์มัน

พระสมักร ญาณวโร

คุณพิมพ์นิภา เกษมธนนันท์

กลุ่มสัมาอะระหังที่สุดแห่งธรรม

คุณกมลชนก ไตรปิ่น

กองต้อนรับระดับโลก

คุณภาวดี จันทร์มี

คุณแสนห์ เพ็ญบุญ

คุณรัตนา ดันกิม

คุณแม่ทิม เพ็ญบุญ

คุณรัตนา ประดิษฐ์จา

คุณขวัญใจ คลาสเซ่น

คุณลาวัลย์ ธนาสว่างกุล

ครอบครัววังศรีเกี๋ย และร้านนวดโพธิ์ทอง

คุณวิเศษศักดิ์ ศรีสุริยะธาดา

คุณจอย-เพชร วัดพระธรรมกายลอนดอน

คุณศศิภา รุ่งวิเศษ, พิมพ์ชญาณ์ช์ ไรจนภักตรากุล

คุณชมพูนุช ไสนเนน

คุณศิริวรรณ-สุเว ไสนเนน

คุณปนัดดา อาเทลท์

คุณสมจิตต์ พิษเซอร์

คุณพ่อตู้ เพ็ญบุญ

คุณอรกัญญา-ณิชาพร พิษะญาณกร, ฉมามาส คำพูด

Bettina Barbara Schmutz-Dux

Nico Aaron Schmutz

Claudia Brunner-Koller

Charles Lötscher

Verena Rüdüsüli

Catherine Michele Schmid-Vogel

Elvira Schmucki

Regula Good

Innere Ruhe Freiwillige Klub

Berthold Komesker

Brusewitz Familie (ครอบครัวบรูเซวิทซ์)

Petra Kilimann

Somjit Schroder

Suai Jankowiak

Liebe dich selbst mehr.
Suche nach der wahren
Zuflucht im Inneren.
Lass los; lenke deine Intention
auf das Finden wahrer Zuflucht,
durch das stillhalten des Mindes.

Luang Por Dhammajayo

