

Zukunft mit neuer Kraft



Du bist Dein eigener Herr!
Leid überwinden!
Dauerhaftes Glück finden!
Weisheit & Mitgefühl!
Glück & Innerer Frieden!
Güte!



**"Buddhismus - eine Philosophie,
eine Religion, Basis für eine Weltethik"?**

Erleben Sie sich selbst in einem
anderen Blickwinkel!

Innere Leere, Mangel an Lebensfreude! Wie geht es weiter?

Fast jeder kennt diese Gefühle und Gedanken. Trotz aller Annehmlichkeiten unserer westlichen Lebensart erfahren wir oft, dass uns der Wohlstand kein dauerhaftes Glück bringt. Alles Materielle vergeht sehr schnell und hinterlässt oft in uns ein Gefühl der Unzufriedenheit, der inneren Anspannung und der Leere. Ganz schnell braucht es wieder einen neuen „Kick“, dessen positive Begleitumstände –Gefühle- aber ebenso schnell wieder vergehen und wir befinden uns in einem Teufelskreis. Wie können wir aus diesem Kreislauf herauskommen? Da gibt es viele Ansätze und Möglichkeiten: Jede Religion, die Psychotherapie, gute Gespräche mit Freunden und in der Familie bieten sicher erste Hilfe und Orientierung.



Unser Ansatz:

Ein jeder bleibe bei seiner Religion, seinem Glauben, seinen Erfahrungen, aber gerne können Sie dazulernen, das ist in jedem Lebensalter möglich! Lernen heißt hier „es“ selbst erfahren. Dabei kommt Ihnen meine Erfahrung als approbierter Psychotherapeut - 26 Jahre eigene Praxis, ca. 25000 Behandlungsstunden in Einzel - und Gruppentherapie - zugute. Hinzu kommen meine Studien der Philosophie, insbesondere die Beschäftigung mit den Weltreligionen in Theorie

und Praxis. In den letzten 10 Jahren lag mein Fokus auf dem Buddhismus. Keine Angst, niemand muss Buddhist werden, um ein erfülltes Leben zu führen. Aber Buddhismus in Harmonie mit ethischen Ansprüchen an sich selbst, die in jedem von uns biologisch angelegt, d.h. angeboren sind, lassen manchen gordischen Knoten platzen. Genau dieses Denken, dieses Fühlen, dieses Mitgefühl für unsere Mitmenschen ist es, was wir intensiv vermitteln möchten. Jeder, aber auch wirklich jeder, der achtsam in sich hinein hört, findet etwas, was ihn zu einem besonderen Menschen macht. Dieses gilt es herauszufiltern und in den Vordergrund zu stellen. Ganz schnell werden sie sich auf die Werte besinnen, die uns Menschen allen gemeinsam sind. In unserer Arbeit der letzten Jahre haben wir eindeutig feststellen können, dass die Menschen, die sich ernsthaft und wahrhaftig mit Ihrem Tun, Fühlen und Denken auseinandersetzen, beruflich und privat viel erfolgreicher und fröhlicher geworden sind, fast immer einhergehend mit einer wesentlich verbesserten Beziehung zu den Menschen im persönlichen Lebensumfeld. Diese Erfahrungen weiterzugeben ist unser Anliegen. Unsere Zusammenarbeit mit dem Kloster Wat Sakaeo, unter der Leitung von Abt Prof. Dr. B.A., M.A., Ph.D Pramaha Phairoh Kritsanavadea und unser Leben in Thailand versetzen uns in die Lage, die Kenntnisse der Buddhistischen Lehre und deren Praxis stetig zu vertiefen. Herr Dr. Pramaha Phairoh ist einer der bekanntesten Meditationslehrer und einer der bedeutendsten Buddhisten der Gegenwart in Thailand. Der Wat Sakaeo Tempel liegt in der Provinz Ang Thong in Thailand und ist rund 80 Kilometer von der thailändischen Hauptstadt Bangkok entfernt.



Buddhismus

Einige Grundannahmen im Buddhismus

„Buddhisten glauben, dass wir für die Qualität unseres Lebens, für unser Glück und unsere Mittel selbst verantwortlich sind. Für ein sinnerfülltes Leben müssen wir unsere Gefühle ändern, denn das ist der beste Weg zu künftigem Glück für uns selbst und alle anderen. Niemand, nicht einmal der Buddha, kann uns zwingen, uns geistig zu ändern. Wir müssen es aus freien Stücken tun. Deshalb sagte der Buddha: „Du bist Dein eigener Herr.“ Unser Bemühen um den richtigen Weg muss aber realistisch sein. Jeder muss für sich selbst klären, ob die Mittel, die Methoden, die er benutzt, auch zum gewünschten Ergebnis führen. Es nützt nichts, nur zu glauben und irgendetwas auf Treu und Glauben zu akzeptieren. Deshalb müssen wir uns den Weg, den wir gehen möchten, genau ansehen um heraus zu finden, was wirksam und hilfreich ist und was nicht. Das ist wohl ganz wesentlich, wenn wir wahres Glück in unserem Leben finden möchten.



Die vier edlen Wahrheiten:

1. Das Leben ist in der Regel vom Leid über Geburt, Alter, Krankheit und Tod geprägt.
2. Dieses Leid wird verursacht durch Gier, Hass und Verblendung (Geistesgifte).
3. Zukünftiges Leid kann durch die Vermeidung dieser Ursachen nicht entstehen, bzw. aus dieser Vermeidung kann Glück entstehen.
4. Die Mittel zur Vermeidung vom Leid und damit zur Entstehung von Glück sind die Übungen des Achtfachen Pfades.

Diese bestehen in:

- Rechter Erkenntnis
- Rechter Absicht
- Rechter Rede
- Rechtem Handeln
- Rechtem Lebenserwerb
- Rechter Übung
- Rechter Achtsamkeit
- Rechter Meditation

Mit „Recht“ ist die jeweilige Übereinstimmung des praktischen Tuns mit den vier edlen Wahrheiten, also primär der Leidvermeidung gemeint.

Alle „unerleuchteten“ Wesen sind einem endlosen, leidvollen Kreislauf (Samsara) von Geburt und Wiedergeburt unterworfen. Ziel unseres Lebens im buddhistischen Sinne ist es, aus diesem Kreislauf des ansonsten immer währenden Leidenszustandes heraus zu treten. Dieses Ziel soll im letzten Sinne also durch ethisches Verhalten, durch die Praxis der Meditation, durch die Entwicklung von Mitgefühl und die Kultivierung der Tugenden erreicht werden. Dieses ist dann das Ergebnis der Praxis des „Achtfachen Pfades“. Auf diese Weise werden Leid und Unvollkommenheit überwunden und durch Erleuchtung der Zustand des Nirvana, der Leidlosigkeit bzw. der Zustand des Glückes verwirklicht.

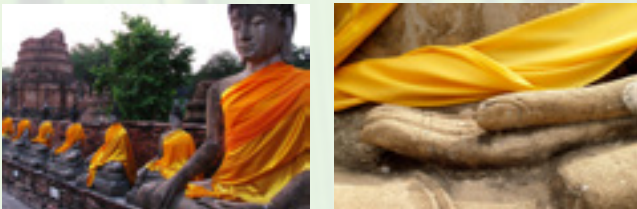


www.horst-stahl-ethik.de

Thailändischer Buddhismus

Der Buddhismus in Thailand ist primär durch die älteste noch existierende Schultradition dem Theravada Buddhismus geprägt. Der Ursprung geht zurück auf die Mönchsgemeinde, die zu den ersten Anhängern des Buddhas gehörte. Die Form des Buddhismus ist heute vor allem in Thailand, Myanmar, Sri Lanka, Kambodscha und Laos verbreitet. Der Buddhismus in Thailand floriert, ca. 94% der thailändischen Bevölkerung sind Theravada-Buddhisten. Der Buddhismus in Thailand hat sich aus drei Hauptquellen entwickelt. Die wesentlichste Entwicklungslinie ist die bereits o.g. des Theravada Buddhismus.

Die traditionelle Sakralsprache in Thailand ist Pali. Pali ist auch die liturgische Sprache in den Zeremonien und der Pali-Kanon, auch „Tipitaka“ genannt ist der religiöse Haupttext Thailands. Alle heiligen Schriften sind in Pali abgefasst, wobei die thailändische Bevölkerung selbst diese alte mittelindische Sprache nur wenig versteht. Dies ist vergleichbar mit dem „Latein“ in der katholischen Kirche.



Eine zweite Quelle des thailändischen Buddhismus ist der ebenfalls aus Indien stammende Brahmanismus. Als Brahmanismus wird die Religion die in Indien ca. 800- bis 500 Jahre vor Christi dominierend war bezeichnet. Die Lehre wurde von den Brahmanen formuliert, die in der damaligen hinduistischen Gesellschaft des alten Indien die Priester und Gelehrten stellten. Sie spielten die zentrale Rolle als Opfer- und Ritualexperthen und waren damals die Mittler zwischen den Menschen und den Göttern.



Die dritte Quelle des thailändischen Buddhismus ist die Volksreligion. Sie ist heutzutage primär am Land zu beobachten. Dort unterwerfen sich noch viele Gläubige darunter auch Mönche den zahlreichen Praktiken der Volksmagie. Man beschwichtigt z.B. lokale Naturgeister durch Opfergaben. Ein bekanntes Beispiel stellen die kleinen Geisterhäuschen dar, die neben einem Neubau aufgestellt werden und denen die Bewohner durch Lebensmittelopfer die man am Geisterhäuschen platziert Respekt zollen. Dies hat an sich nichts mit dem Kern der buddhistischen Lehre zu tun, ist aber in Thailand in die religiösen Handlungen integriert.

Der Buddhismus ist in Thailand ähnlich einer Staatsreligion situiert. Die Könige der Chakri-Dynastie bemühten sich ab dem 18. Jahrhundert um den Theravada-Buddhismus und förderten die Lehre durch die Herausgabe von Schriften und die Stiftung von Wat´s unter königlichem Patronat.

So entstanden im 19. Jahrhundert auch die beiden buddhistischen Universitäten des Landes, die Mahachulalongkornajavidyalaya-Universität und die Mahamakut-Universität.

www.horst-stahl.ch

Der Wat

Der Begriff Wat leitet sich her vom Pali-Wort Avāsa (Aufenthaltort, Wohnstätte) und vom Sanskrit Wort Avasatha (Dorf, Schule, Haus).

Die Übersetzung „Buddhistisches Kloster“ ist aus drei Gründen problematisch:

1. Ein Wat dient gleichermaßen Ordensangehörigen (Mönchen) und Laien.
2. Es gibt beispielsweise ein Wat ohne Klosterbezirk, wie der Wat Phra Kaeo in Bangkok.
3. Im allgemeinen Sprachgebrauch tragen gegebenenfalls auch hinduistische und christliche Einrichtungen den Namen Wat.

Vielleicht wäre „Gemeindezentrum“ eine genauere Bezeichnung, denn ein Wat dient auch als Versammlungsort und als Schule für mittellose Kinder. Wir arbeiten mit dem Wat Sakaeo unter der Leitung von Abt Prof. Dr. B.A., M.A., Ph.D. Pramaha Phairoh Kritsanavadea zusammen.

Der Wat Sakaeo Tempel liegt in der Provinz Ang Thong in Thailand und ist rund 80 Kilometer von der thailändischen Hauptstadt Bangkok entfernt.



Einsteigen, statt Aussteigen.

In den Jahren meiner beruflichen Tätigkeit habe ich immer wieder den Wunsch vieler Menschen gehört, dass sie aussteigen möchten, weil unser westlicher Lebensstil stresst, anödet, überfordert. Das viele „Muss!“, die vielen „to do´s“, die Terminhetze und das Rennen nach dem Geld führen oft bis in eine persönliche Depression.

Dagegen möchte ich Sie bitten:

„Steigen Sie ein!“ Kommen Sie vom „Ich“ zum „Du“ und vom „Du“ zum „Wir“.

Dazu bedarf es der Empathie, des Mitgefühls mit unseren Mitmenschen.

Wir wollen niemandem Leid zufügen, sondern Verständnis und ein Mitfühlen entgegen bringen. Dieses Verhalten erhöht unser eigenes Glücksgefühl, gibt uns positive Energie und ein gutes Lebensgefühl. Dann gelingt es sogar, die Welt, die scheinbar aus den Fugen geraten ist, als eine andere, eine bessere Welt zu sehen.

Denn das ist sie uneingeschränkt.

Ganz gleich ob wir einer Religion oder nicht, wir alle tragen die grundlegenden Werte, wie z.B. Mitgefühl, Güte und Liebe von Geburt an in uns. Diese Werte gehen durch die Art unseres Lebens oft verloren. Wir verstecken sie vor anderen und/oder vor uns selbst.

Die Gründe dafür sind höchst unterschiedlich. Fangen wir bei uns selbst an mit Veränderung und warten nicht darauf, dass andere damit beginnen. Es zeigt sich dann schnell, dass wir sehr wohl den Status des „Glücklich seins“ erreichen können. Die eigenen Empfindungen wieder wahrnehmen, innere Achtsamkeit und eine distanzierte Betrachtung des eigenen Tuns können den Anfang zum Einstieg in ein erfülltes, glücklicheres Leben sein. Fangen wir sofort damit an, im eigenen Umfeld, in der Familie, am Arbeitsplatz, im Verein und im Freundeskreis.

Steigen Sie ein!

Machen Sie sich auf Ihre Reise.

Dazu bieten wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten:

Wochenendseminare

an verschiedenen Standorten in Deutschland und der Schweiz.

Salongespräche

wo immer Sie uns buchen.

Thailandreisen

in das Buddhistische Kloster Wat Sakaeo.

Beachten Sie dazu unser Angebot und die ausführliche Beschreibung zu den Angeboten. Unter www.horst-stahl-ethik.de oder unter www.horst-stahl.ch

