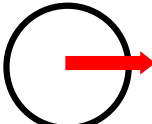
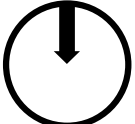


# Vortragszyklus 2014: Erleuchtungsmomente im Alltag

## 2. Abend vom 27. Februar 2014: Im Spannungsfeld zwischen Sein und Werden

	 <b>Werden</b>	 <b>Sein</b>
<b>Alltag</b>	Aktivität  Stillen von Bedürfnissen die entstehen oder das Planen davon.  Funktionalität unserer Sinne Biologische Veränderlichkeit	Erholung  Momente erfüllter Bedürfnisse
<b>Praxis</b>	Erkennen und Transformation von Bedürfnissen, Schwächung von emotionalen und kognitiven Schleiern  <b>Weg von A → B</b>	Bedürfnis- und Ich-Losigkeit Einfaches So-Sein  <b>Weg von A → A</b>

11

(150) Wir sind bereits am Ziel. Dies wird verständlicher, wenn man sich klarmacht, dass Erleuchtung auf zwei sich ergänzenden Wegen gefunden wird: **Man kann Erleuchtung anstreben und man kann sie geschehen lassen.** Ersteres erfordert eine Reinigung, eine Überwindung momentaner Ablenkung. Man konzentriert sich nur auf ein Ziel, lässt zugunsten der Erleuchtung alles andere in den Hintergrund treten. Schliesslich sieht man sich gezwungen, auch dieses letzte Ziel, den Wunsch nach Erleuchtung, loszulassen, und gelangt dadurch zur unmittelbaren Anschauung. Auf dem Weg des Seinlassens gibt es kein Ziel. Man widmet sich der gegenwärtigen Wirklichkeit und braucht nichts weiter zu tun, als in seiner Natürlichkeit zu verweilen. Aus ihr folgt alles Verstehen und Begreifen. **Tatsächlich sind beide Wege Teil eines jeden spirituellen Lebens.** Wie einer meiner Lehrer, Dipama, zu sagen pflegte: „Beides ist am besten.“ Kluges Bemühen ist wichtig. Doch das allein reicht nicht aus. Mag der Weg auch noch so anstrengen, am Ende kommt das Erwachen wie ein Segen, wie eine herzerfrischende Frühlingsbrise, die alle Sorgen und Ängste wegbläst. **Das Meditieren, Beten und Zuhören gleicht einem Öffnen der Türen und Fenster. Die frische Brise lässt sich damit nicht erzwingen.** Wie Suzuki Roshi sagt: „Mit der Erleuchtung kannst du dich nicht verabreden.“ Ähnlich heisst es auch: „Erleuchtung ist Zufallssache. Spirituelle Disziplin vergrössert einfach die Chance.“ (Jack Kornfield, Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen, S. 127-8)

### Übungen:

- Einfach Sitzen und bemerken, halten, was im Geist auftaucht und vergeht, insbesondere Handlungsimpulse.
- Die laufende Neukalibrierung des Geistes beobachten, die Null-Mehrs.
- Wie erlebe ich Sein und Werden in meinem Alltag?