

Uposatha-Reflexionen

zu Neumond und Vollmond

*Ein immerwährender Begleiter
durch das Jahr*

von Ani Karma Tsultrim



Die Dhammapada-Verse sind aus folgenden Büchern zitiert:
Dhammapada – die Weisheitslehren des Buddha, Übersetzung
von Munish B. Schiekkel, Verlag Herder-Spektrum 1998
Dhammapada – Weisheitsworte Buddhas, Übersetzung von
Harischandra Kaviratna, Theosophical University Press 1994
Dhammapada Reflexionen von Ajahn Munindo, Verse übersetzt
von Bhikkhu Bodhinanda, Aruna Publications 2012

Texte für den Alltag, Kaligraphien „Pinselftriche“
und Gemälde „Aquarelle auf Seide“
von Ani Karma Tsultrim

Verzeichnis der Kaligraphien und Gemälde auf Seite 32

Dharma-Dana zur freien Verteilung

*Entsprechend der alten buddhistischen Tradition darf dieses Buch
nicht verkauft oder zu irgendwelchen anderen kommerziellen
Zwecken verwendet werden.*

© Edition Dharma-Tor Stiftung
Ingenried-Huttenried, Januar 2014

Sabbadánam dhammadánam jinati

Das Geschenk des Dhamma übertrifft alle Gaben

Der Buddha

GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA



Neumond im Januar

*Lebe Dein Leben im Einklang mit dem Weg -
vermeide ein Leben voller Ablenkungen.
Ein gut gelebtes Leben führt zu Zufriedenheit,
sowohl im Jetzt, als auch in der Zukunft.*

Dha. Vers 169

Für den Alltag

*Lass Dein Denken und Handeln
einem offenen Geist entspringen
und von Liebender Güte durchdringen.*



Vollmond im Januar

*Lass los was vor dir ist,
lass los was schon vergangen ist
und lass los von dem dazwischen.
Mit einem Herzen, das sich nirgendwo festhält,
kommst du im Bereich jenseits allen Leidens an.*

Dha. Vers 348

Für den Alltag

*Leben ist immer ein Auf und Ab.
Lerne, es ganz zu leben.
Lerne mitzufliessen, losgelöst, entspannt und flexibel.
Das gibt innere Freiheit.*



Neumond im Februar

*Jene, die streitsüchtig sind,
haben vergessen, dass wir alle sterben werden.
Für den Weisen, der diese Tatsache bedenkt,
gibt es kein Streiten.*

Dha. Vers 6

Für den Alltag

*In jedem Tag ist dein ganzes Leben enthalten.
Lebe ihn, als wäre er der einzige Tag -
einzigartig und vollständig,
voller Mitgefühl, liebender Güte und Offenheit.*



Vollmond im Februar

*Sich selbst zu besiegen ist in der Tat besser,
als andere zu besiegen.
Kein Deva, nicht Mara noch Brahma
können den Sieg zunichte machen,
den einer errungen hat,
der sich selbst besiegt und
Selbstbeherrschung praktiziert.*

Dha. Verse 104/105

Für den Alltag

*Begegne jeder Situation ungekünstelt und offen.
Sei ruhig und stabil wie ein Fels.
Handle flexibel wie ein fließender Strom.*



Neumond im März

*So, wie auf einer Müllkippe am Straßenrand
ein Lotus zu erblühen vermag
und mit seinem reinen Duft die Herzen erfreut,
So auch vermag inmitten blinder Menschenmassen
ein Schüler des Vollkommen Erwachten
mit dem Licht seiner Weisheit
diese ganze Welt zu überstrahlen.*

Dha. Verse 58/59

Für den Alltag

*Lass die Reinheit und Klarheit
des ursprünglichen Geistes aufscheinen.
Handle aus diesem Zustand heraus.
Dann bist du wie eine Lotusblüte,
die sich über dem Sumpf von Samsara entfaltet.*



Vollmond im März

*Mit einem Bild der Freiheit vor Augen wendet sich
der Weise von Dunkelheit ab und strebt dem Licht zu,
lässt unbedeutende Sicherheit zurück
und sucht Freiheit von Anhaftung.
Eine solche Befreiung anzustreben
ist schwierig und selten,
dennoch wird der Weise sie suchen,
die Hindernisse überwinden, Herz und Geist veredelnd.*

Dha. Verse 87/88

Für den Alltag

*Lass das reine Gewahrsein in hellem Licht erstrahlen -
und alle Dunkelheit verschwindet.
Verweile in der offenen Weite des reinen Gewahrseins -
und alle Anhaftung vergeht.
Lass das offene, reine Gewahrsein von liebender Güte
durchdringen -
und alle Wogen der Abneigung verebben.*

Neumond im April

*Nach und nach, immer wieder,
sollte der weise Mensch daran gehen,
sich von seinen moralischen Fehlern zu befreien,
einem Silberschmied gleich,
der das Silber schrittweise
von seinen Verunreinigungen trennt.*

Dha. Vers 239

Für den Alltag

*Lass Achtsamkeit und Bewusstheit
immer stärker werden,
bis all Deine Aktivitäten
im Denken, Reden und Handeln
dem unerschütterlichen reinen Gewahrsein
entspringen.*



Vollmond im April

*Wer früher unachtsam gelebt hat,
doch dies jetzt überwindet,
der leuchtet über diese Welt,
so wie der wolkenlose Mond.*

Dha. Vers 172

Für den Alltag

*Probleme, Unzufriedenheit, Ängste -
all das entspringt einem von Kléschas
verdunkelten Geist.*

*Wenn Du all diese Wolken
durch Deine Dharma-Praxis zerstreust,
leuchtet Deine Wahre Natur auf,
strahlend und klar.*



Neumond im Mai

*Besser als die alleinige Herrschaft auf Erden,
besser als die Geburt in himmlischen Welten,
besser selbst als die Herrschaft über alle Welten
ist doch die Frucht des Stromeintritts.*

Dha. Verse 178

Für den Alltag

*Wenn wir durch die Dharmapraxis
die Identifikation mit Ich-und-Mein loslassen,
Gewissheit auf dem Weg entfalten und
Regeln und Rituale nur als Hilfsmittel betrachten
ohne daran zu hängen,
sind wir unumstößlich gesichert
auf dem Weg zur Befreiung.*



Vollmond im Mai

*Wie der Pfeilemacher seine Pfeile
zurechtschneidert und gerade macht,
so richtet der Weise seinen unruhigen
und schwer zu zügelnden Geist aus.*

Dha. Vers 33

Für den Alltag

*Praktiziere mit freudigem Eifer,
mit einsgerichtetem Geist,
mit Hingabe an die Drei Juwelen als Deine Zuflucht -
und Du wirst den Buddha in Dir erwecken -
der Geist wird klar, strahlend und friedvoll.*



Neumond im Juni

*Der Bauer leitet Wasser auf sein Feld,
Der Pfeilmacher schnitzt seine Pfeile,
Der Zimmermann bearbeitet sein Holz
Und der Weise bezähmt seinen Geist.*

Dha. Vers 145

Für den Alltag

*Um leben zu können, müssen wir unseren Alltag ge-
stalten,
arbeiten und lebensnotwendige Dinge tun.
Vergiss aber dabei nie, was wirklich wertvoll ist,
was über Leben und Tod hinausführt. ---
Übe eifrig den Weg, den uns der Buddha gezeigt hat.*



Vollmond im Juni

*Wie ein edles Pferd, das die Peitsche spürt,
so sei auch du eifrig und schnell.
Durch Vertrauen, Sittlichkeit und Kraft,
durch Sammlung (Samatha) und
Erforschung der Lehre (Vipassana),
durch Verstehen und Handeln voll Achtsamkeit,
so befreie dich selbst von allem Leiden.*

Dha. Vers 144

Für den Alltag

*Die Lehre des Buddha hat nur einen Geschmack,
den Geschmack der Befreiung.
So steht es in den alten Schriften.
Nimm alles, was dir im Alltag begegnet,
als Ansporn auf diesem Weg.*



Neumond im Juli

*Wenn du unachtsam lebst,
so wächst dein Verlangen wie der Efeu,
und voller Begehren nach Früchten irrst du herum,
von Dasein zu Dasein, wie im Dschungel der Affe.*

Dha. Vers 334

Für den Alltag

*Erkenne die Verstrickung in Samsara
und praktiziere,
um die Wurzeln des Übels durchzuschneiden.
Übe, übe, übe...
Mach jeden Moment deines Lebens zum WEG.*



Vollmond im Juli

*Wer inmitten streitender Menschen ruhig bleibt,
wer inmitten kämpfender Menschen friedvoll bleibt,
wer inmitten gieriger Menschen losgelöst bleibt,
den nenne ich einen Heiligen.*

Dha. Vers 406

Für den Alltag

*Befreiung vom Leiden geschieht durch Arbeit am Geist.
Die Frucht ist innere Ruhe, Frieden, Loslösung. -
Ist es nicht das, was Du suchst?*



Neumond im August

*Wie der Jasmin seine verwelkten Blüten abwirft,
so solltet ihr eure Leidenschaft
und eure schlechten Neigungen
abwerfen.*

Dha. Vers 377

Für den Alltag

*Leidenschaft ist Anhaftung.
Anhaftung bringt Leiden.
Lass alles los, was Leiden schafft.
Dann bist du frei.*



Vollmond im August

*Besser als hundert Jahre zu leben,
ohne Sittlichkeit und Geistesruhe,
ist ein einziger Tag in Sittlichkeit verbracht
und in der Vertiefung der Meditation.*

Dha. Vers 110

Für den Alltag

*Wenn wir ständig von äußeren Dingen
davongetragen werden,
leben wir nicht wirklich.
Mit klarem, beruhigtem Geist
das Hier und Jetzt zu erfahren,
ist das wahre Leben.*



Neumond im September

*Der Weise, der der Darlegung
des Guten Gesetzes (des Dharma) gelauscht hat,
wird ruhig wie ein tiefer, unbewegter,
kristallklarer See.*

Dha. Vers 82

Für den Alltag

*Die Lehre des Buddha ist ein kostbares Juwel.
Wie ein Wegweiser führt sie uns zu innerem Frieden,
zum ruhigen, strahlenden, klaren Gewahrsein
des befreiten Geistes.*



Vollmond im September

*Wenn du durch Verzicht auf ein kleines Glück
das erhabene Glück erfahren kannst,
dann sei weise und gib das kleine Glück auf
für das Erkennen des erhabenen Glücks.*

Dha. Vers 290

Für den Alltag

*Wahres Glück ist nicht in dem über die Sinne
erfahrbaren äußeren Glück zu finden -
denn dieses ist vergänglich
und daran anzuhaften ist leidvoll.
Geh nach Innen.
Das Wahre Glück ist der Buddha in Dir!*



Neumond im Oktober

*Unterschätze nicht dein gutes Handeln
und denke nicht: "Das hat ja keine Folgen für mich!"
Tropfen um Tropfen füllt sich ein Krug,
und ebenso füllt sich randvoll mit Gutem der Weise.*

Dha. Vers 122

Für den Alltag

*Tugend, gelebte Ethik,
führt zu einem höheren Menschentum.
Zerstören wir gleichzeitig die negativen Tendenzen
von Anhaftung, Ablehnung und falscher Sicht,
entfaltet sich Weisheit.
Das ist der Weg zur Befreiung.*

*Erkenne in Menschen und Dingen, an denen du anhaf-
test, das Leid der Veränderung und Vergänglichkeit.
Erkenne in Menschen und Dingen, die du ablehnst,
das Gute und Schöne.
Das ist eine Methode, um Anhaftung und Ablehnung
zu überwinden.*

Vollmond im Oktober

*Wie sich ein harter Fels
nicht vom Wind erschüttern lässt,
so bleibt der Weise
durch Lob und Tadel unberührt.*

Dha. Vers 81

Für den Alltag

*Ist der Geist klar und still (Samatha),
scheint Erkenntnis auf (Vipassana).
Dann handeln wir in jeder Situation angemessen,
unbeeinflusst von alten Konzepten
und der Meinung Anderer.*



Neumond im November

*Jene, die das Unwirkliche für die Wirklichkeit
und das Wirkliche für das Unwirkliche halten,
fallen irrigen Ideen zum Opfer.
Sie können niemals bis zum innersten Kern
der Wirklichkeit vordringen.*

Dha. Vers 11

Für den Alltag

*Solange wir die vergänglichen Erscheinungen
für wirklich halten,
sind wir im Leidenskreislauf verstrickt.
Erkennen wir sie als eine Illusion,
sind wir von allen Verstrickungen befreit.*



Vollmond im November

*Wer blumenreich zu sprechen weiß
und über ein gutes Aussehen verfügt,
sonst jedoch eifersüchtig, selbstsüchtig
und durchtrieben ist,
verdient keinen Respekt.*

*Respekt verdient wahrlich nur der,
der alle diese schlechten Eigenschaften
an der Wurzel zerstört und ausgelöscht hat,
der es aufgegeben hat zu hassen
und der weise geworden ist.*

Dha. Verse 262/263

Für den Alltag

*Die drei Pfeiler des Weges sind ethisches Verhalten,
Geistesschulung und Einsicht, die zur Weisheit führt.*

*Gutes Handeln ist die Basis,
Geistesschulung ist der Weg,
rechte und reine Sicht ist die Folge,
Befreiung von Samsara ist die Frucht.*

Neumond im Dezember

*Alle Dinge entstehen im Geist,
sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung.
Rede mit reinem Geist, handle mit reinem Geist,
und Glück wird dir folgen,
wie der Schatten dem Körper folgt und nicht weicht.*

Dha. Vers 2

Für den Alltag

*Unsere Konzepte und Meinungen
prägen unser Denken.
Aus dem Denken handeln wir.
So schaffen wir Glück und Leid für uns und andere.
Lasst uns den Weg des Guten wählen.*



Vollmond im Dezember

*Weder mit großem Reichtum
findet man Zufriedenheit,
noch in Sinnesvergnügen, grob oder fein.
Aber in der Auslöschung von Verlangen
ist Freude zu finden
bei einem Schüler des Buddha.*

Dha. Verse 186/187

Für den Alltag

*Wir wissen, dass alles weltliche Glück vergänglich ist.
Warum greifen wir trotzdem danach?
Lass es los - so wirst du frei
für das höchste, unvergängliche Glück, Nirvana.*



Möge Dir dieses Büchlein
den Weg zur Befreiung ebnen



Verzeichnis der Kaligraphien und Gemälde
von Ani Karma Tsultrim

Gemälde „Aquarelle auf Seide“

- U1 Der Weg zur Befreiung
- S. 5 Sonnenaufgang
- S.31 Vollmondnacht

Kaligraphien „Pinselstriche“

- S. 6 Relativ und absolut
- S. 7 Mantra schwingend im weiten Raum
- S. 8 Einheit von Mitgefühl und Weisheit
- S. 9 Illusion
- S. 10 Einfach so
- S. 12 Leben - nur ein kurzer Augenblick
- S. 13 Erleuchtete Aktivität
- S. 14 Mitfließen
- S. 15 Herzessenz
- S. 16 Enso – Zen-Kreis
- S. 17 Leben - nur ein kurzer Augenblick
- S. 18 Samsara
- S. 19 Hingabe und Segen
- S. 20 Tanz der Weisheit
- S. 21 Leben - nur ein kurzer Augenblick
- S. 22 Lebenskraft
- S. 23 Ruhe und Bewegung
- S. 25 Dualität
- S. 26 Leerheit der Erscheinung
- S. 28 Einheit von Mitgefühl und Weisheit
- S. 29 Relativ und absolut