

Kontemplation zur Entwicklung von Wertschätzung und Dankbarkeit für unsere persönliche Lebenssituation.

(Nach Amoghavajra Karl Schmied,
überarbeitet und zusammengestellt von
Norbert Menzel und Michael Herdegg.)

1. In welcher glücklicher Lage bin ich, in wohlhabenden und gesicherten materiellen Verhältnissen zu leben, um ein sorgenfreies, zufriedenes und einfaches Leben führen zu können.

Während es so viele Menschen gibt, die in z.T. schlimmster Armut leben, denen das Allernötigste zur Existenz fehlt, oder die in quälender Unzufriedenheit und ohne Erfüllung vor sich hin leben.

2. In welcher glücklicher Lage bin ich, in einem Land zu leben, in dem Frieden herrscht, dessen klimatischen Bedingungen weitgehendst optimal sind, und dessen Natur einigermaßen intakt ist.

Während es so viele Menschen gibt, die unter grausamen kriegerischen oder politischen Verhältnissen leiden, ein Leben in Angst und Schrecken führen, oder unter fürchterlichen Naturkatastrophen leiden müssen.

3. In welcher glücklicher Lage bin ich, einen gesunden Körper, der mir nicht allzu viel Schwierigkeiten macht, sowie einen gesunden und offenen Geist zu haben.

Während es so viele Menschen gibt, die z.Teil so schwer erkrankt sind, dass sie auf Pflege anderer Menschen angewiesen sind, nicht mehr am Leben teilnehmen können, oder auch unter menschenunwürdigen Bedingungen dahin fristen.

4. In welcher glücklicher Lage bin ich, jeden Tag neu entscheiden zu können, welche Nahrung ich zu mir nehmen möchte.

Während es so viele Menschen gibt, die über Tage und Wochen nicht wissen, wie sie sich oder ihre Familie ernähren können, und auch Hungersnot leiden.

5. In welcher glücklicher Lage bin ich, Freunde um mich herum zu wissen, die aufrichtig an meinem Wohlergehen interessiert sind, sowie eine SANGHA, mit der ich ein Leben in Achtsamkeit und Harmonie üben und praktizieren darf.

Während es so viele Menschen gibt, die alleine oder sehr einsam ein Leben in Kummer, psychischen Zwängen, oder in Depressionen führen, und dies auch oft schon im Kindesalter.

6. In welcher glücklicher Lage bin ich, mit dem DHARMA in Berührung gekommen zu sein, und damit den Weg des Verstehens und der Liebe erkennen und gehen zu dürfen.

Während es so viele Menschen gibt, die Orientierungslos und sich an äußere Werte klammernd ein Leben voll innerer Spannung und Unruhe führen.

7. In welcher glücklicher Lage bin ich, spirituelle Lehrerinnen und Lehrer gefunden zu haben, die mir den Weg des Buddha aufzeigen, und mich mit ihrem edlen und liebevollem Rat unterstützen, gerade auch, wenn es mir schlecht geht.

Während es so viele Menschen gibt, die hilflos, ohne Halt herum irren, vielleicht verzweifelt oder von Ängsten geplagt sind, oder vor dem Leben resigniert haben.

8. In welcher glücklicher Lage bin ich, Mittel und Wege zu lernen, um die Ursachen von Gier, Hass und Unwissenheit zu erkennen, um diese und andere destruktive Zustände zu transformieren.

Während es so viele Menschen gibt, die ihren unheilsamen Emotionen machtlos ausgeliefert sind, dadurch sich und Anderen Schaden zufügen.

9. In welcher glücklicher Lage bin ich, Mittel und Wege zu lernen, um die Samen der Freude und des Glücks in mir zu erkennen, und zu nähren.

Während es so viele Menschen gibt, denen der Zugang zu dieser inneren Heilung nicht bekannt ist, und die daher an äußeren Befriedigungen und Täuschungen festhalten müssen.

*

Möge ich erkennen, dass alle Erscheinungen und Eigenschaften dieser Welt von Unbeständigkeit und Nichtdauer sind.

Möge ich erkennen, dass ich vor den Folgen meiner unheilsamen Handlungen nicht ausweichen kann und ich die Früchte meiner heilsamen Handlungen ernten werde.

Möge ich erkennen, dass ich zum Zeitpunkt meines Todes alles loslassen muss, was mir lieb und teuer ist, und einzig meine spirituell heilsamen Tatabsichten zählen.

Möge ich erkennen, dass ich zum Zeitpunkt meines Todes alles loslassen muss, was mir lieb und teuer ist, und einzig meine spirituell heilsamen Tatabsichten zählen.

Möge ich erkennen, dass ich den Pfad des Friedens selbst in mir entwickeln und gehen muss, um inneren und äußeren Frieden zu erschaffen,

Möge ich erkennen, dass einzig die Entwicklung der unermesslichen Herzensqualitäten Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut zählt, um das Leiden auf dieser Welt lindern zu helfen.

Möge ich mich stets darum bemühen, mein jetziges Leben in voller Achtsamkeit zu führen, im Wissen darum, dass einzig diese Entwicklung mich auf dem spirituellen Weg weiterführt.

Möge ich stets meine Dankbarkeit pflegen, im Wissen darum, den Sinn und Wert dieses Lebens zu schätzen.

Anmerkung von Norbert: Die negativen Sätze (graue Farbe) kann man auch weglassen.