

# Dharma und MBSR



## Achtsamkeit und die vier edlen Wahrheiten:

- Es gibt Leiden
- Es gibt einen Ursprung für das Leiden
- Es kann ein Ende des Leidens geben
- Es gibt einen Weg, der zur Beendigung des Leidens führt

Die vier edlen Wahrheiten bieten einen „Bezugsrahmen“ für die Achtsamkeitspraxis – zeigen den Sinn von Achtsamkeit (im Kontext des buddhistischen Weges).

# Essenz

---

## 1. Edle Wahrheit

- Die Annahme unserer Erfahrung von Leiden *Dukkha*, Unbefriedigtsein, Vergänglichkeit, ... führt uns in eine andere Beziehung mit dem Leben – «der ganzen Katastrophe».
- Wir sehen, dass es in der Natur der menschlichen Erfahrung ist, dass wir «Leid» erfahren.



"Pleasure is not a reward  
and pain is not a  
punishment; They are just  
ordinary occurrences"

chögyam trungpa

Genuss und Freude sind keine  
Belohnung und Schmerz ist keine  
Strafe; es sind einfach gewöhnliche  
Ereignisse.

Chögyam Trungpa

---

## 2. Edle Wahrheit

Es gibt Ursachen für unser Leiden ... Gier, Hass, Verblendung (Verlangen, Abneigung, und nicht sehen wie die Realität ist)

Achtsamkeit hilft uns bewusst zu sehen, was in uns entsteht, unser Erleben zu erkunden und zu sehen, welche reaktiven Muster uns Leiden bringen.

Loslassen was nicht hilfreich ist ... Zum Beispiel fangen wir die ersten Rührungen und Wellen der Wut ein und bemerken sie. Wir akzeptieren es als das, was in uns selbst geschieht – in diesem Moment.

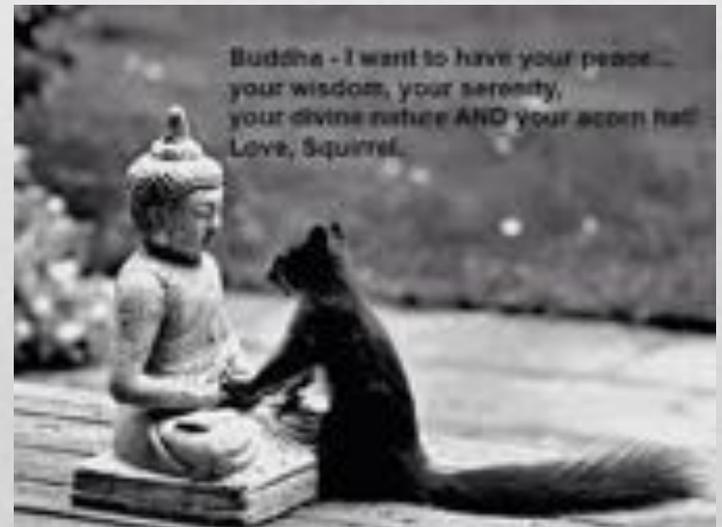
Dies ist der erste Schritt zum Loslassen. Wir lassen etwas nicht los, indem wir es wegdrücken, unterdrücken oder vortäuschen, dass es uns nicht passiert.

---

Die Möglichkeit der Beendigung – Leiden kann ein Ende finden.

Wir können im Raum von Achtsamkeit erfahren, wie Stille und Klarheit entstehen.

Wir können bemerken, wie die Aktivität, die das Leiden verursacht, zur Ruhe kommen kann, wenn wir nicht unseren reaktiven Mustern nachrennen – wir können innere Wahlmöglichkeiten und Freiheit erfahren.



### 3. Edle Wahrheit – Beendigung

---

#### 4. Edle Wahrheit – 8 facher Weg

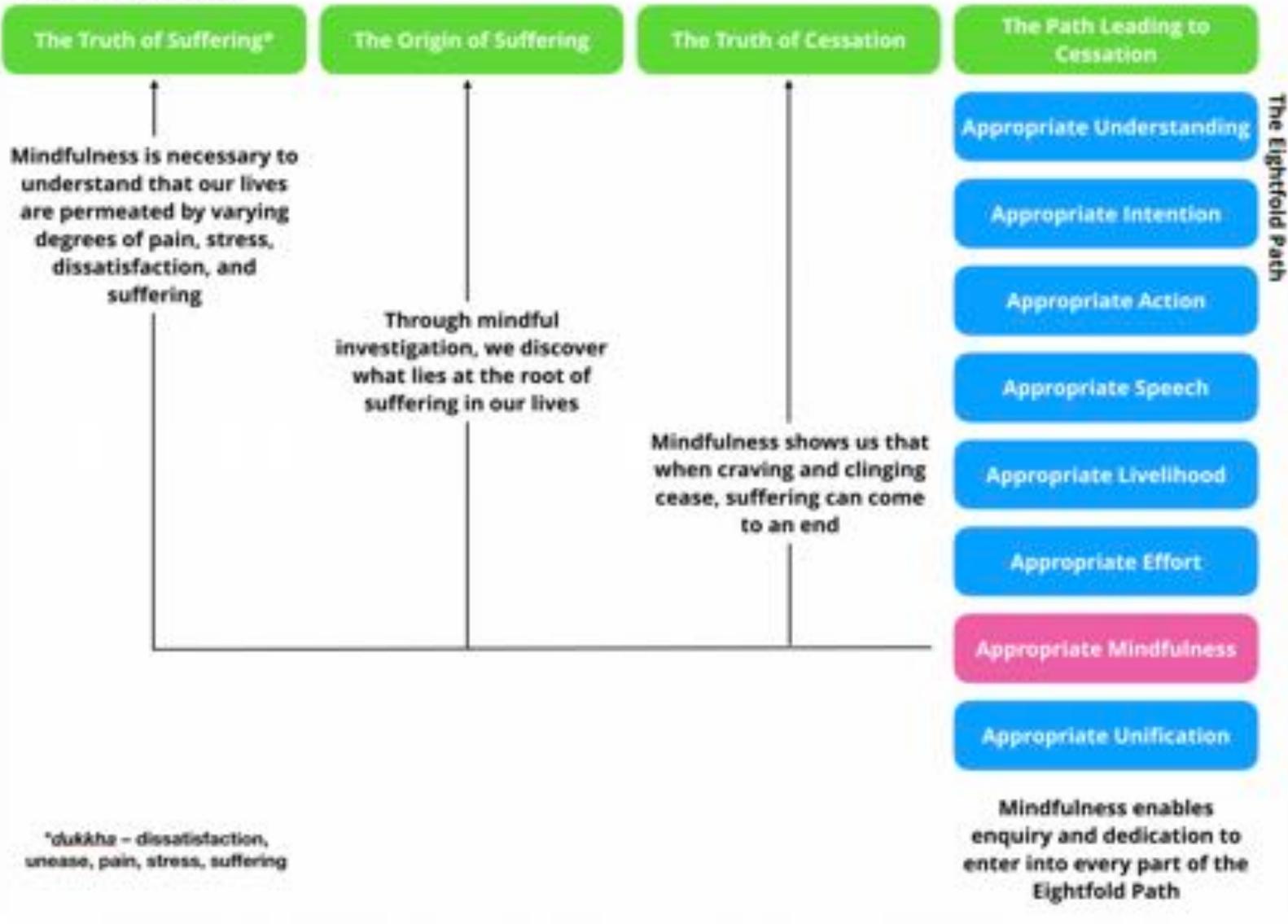
*„Es gibt einen Weg, eine Lebensweise, die zur Beendigung des Leidens führt. Achtsamkeit ist ein integraler Bestandteil dieses Weges und ist kein separater mentaler Akt, der irgendwie von selbst existiert.“ Akincano*

Achtsamkeit hilft uns ein Leben zu führen, das nicht von Gier, Hass und „Verblendung“ (unseren Projektionen) bestimmt ist .

---

- 4 edle Wahrheiten sind eher aktive „Aufgaben“ – Eine Lebensweise und nicht so sehr eine religiöse Aussage.
  - Achtsamkeit unterstützt uns mit schmerzhaften Erfahrungen präsent zu sein, und den Herausforderungen des Lebens mit Mitgefühl, Freundlichkeit und Gelassenheit zu begegnen.
  - Achtsamkeit hilft uns auch Stille, Offenheit und Zufriedenheit zu kosten und zu schätzen.
-

## The Four Noble Truths



- Wechselseitige Abhängigkeit; abhängiges Entstehen
  - *Basic Goodness*, grundlegende Güte: jeder Mensch besitzt Ressourcen zur Heilung und zur persönlichen Entwicklung
  - Menschliche Qualitäten wie Mitgefühl, Geduld, Freude, Gelassenheit können durch Übung kultiviert werden
  - Probleme, Leiden, Krankheit, Stress, Unbefriedigt-Sein, Unsicherheit, Alter und Tod sind Teil dieser Existenz
  - Achtsamkeit ist die Grundlage für die Schulung des Geistes (Ethik, Konzentration, Weisheit) und muss stets begleitet sein von weiteren Geisteshaltungen: Liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut
-

- Dies alles bedeutet, dass es sehr hilfreich sein kann, eine starke persönliche Basis im Buddhadharma und seinen Lehren zu haben.
- Tatsächlich ist es für LehrerInnen von MBSR und anderen auf Achtsamkeit basierenden Interventionen praktisch unerlässlich und unentbehrlich.
- Doch wenig oder nichts davon kann in den Klassenraum gebracht werden, außer in „Essenz“.

# **MBSR und Dharma - JKZ**

---

„Aber wir appellieren nie an Autorität oder Tradition, sondern nur an den Reichtum des gegenwärtigen Moments, der sanft im Bewusstsein gehalten wird, und an die tiefe und authentische Autorität der eigenen Erfahrung jedes Einzelnen, die ebenfalls mit Freundlichkeit im Bewusstsein gehalten wird.“ JKZ

# Tradition und MBSR

---

Das bedeutet, dass wir weder einem strengen Theravada-Ansatz noch einem strengen Mahayana-Ansatz noch einem strengen Vajrayana-Ansatz folgen können, obwohl Elemente all dieser großen Traditionen und der darin enthaltenen Unterlinien relevant sind und darüber informieren könnten, wie wir als einzigartige Person mit einer einzigartigen Dharma-Geschichte spezifische Lehrmomente in beiden Praktiken, geführte Meditationen und Dialoge über die Erfahrungen, die in der formalen und informellen Praxis unter den Menschen in unserer Klasse entstehen, angehen.

JKZ

---

- Probleme, Leiden, Krankheit, Stress, Unbefriedigt-Sein, Unsicherheit, Alter und Tod sind Teil dieser Existenz
- Anerkennen, was da ist – nicht wegschieben oder darin versinken müssen
- Offene, wohlwollende, freundliche Haltung sich selbst und der eigenen Erfahrung gegenüber kultivieren
- Eröffnet neue Möglichkeiten im Umgang mit ...



Es geht darum, sich zu gestatten, dort zu sein, wo man bereits ist, und sich Augenblick für Augenblick mit der Wirklichkeit des eigenen Erlebens vertraut zu machen.

Ein wesentlicher Teil der „Arbeit“ im MBSR ist, sich regelmässig und diszipliniert darin zu üben, jeden Augenblick bewusst zu erfahren ...  
Sei es ein guter oder schlechter Moment.

Jon Kabat-Zinn

---

- <https://www.youtube.com/watch?v=4lHrWO5bvwc>
- Frank Ostaseski: Turning towards suffering ...

**Sich dem Leiden zuwenden**



«We shall not cease from exploration  
And the end of all our exploring  
Will be to arrive where we started  
And know the place for the first time.»

T.S. Elliot, Little Gidding V, Four Quartets. -- T.S. Eliot (1943)

---