

Die universellen Prinzipien der buddhistischen Psychologie

von Jack Kornfield (aus „Das weise Herz“)

1. Erkenne den inneren edlen Kern und die Schönheit in jedem Menschen.
2. Unsere innerste Natur ist Mitgefühl. Es entsteht aus unserer Verbundenheit mit allen Dingen.
3. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit von der Erfahrung auf den Raum des Bewusstseins lenken, in dem sie stattfindet, entsteht Weisheit.
4. Erkenne die geistigen Zustände, welche das Bewusstsein füllen. Wandle unheilsame in heilsame um.
5. Unsere Vorstellung von einem Selbst entsteht durch Identifikation. Je weniger wir an Ideen von einem Selbst festhalten, desto freier und glücklicher werden wir.
6. Unser Leben hat sowohl eine universelle als auch eine persönliche Dimension. Beide müssen respektiert werden, wenn wir frei und glücklich sein wollen.
7. Wenn wir unserer Erfahrung achtsame Aufmerksamkeit entgegenbringen, wirkt dies befreiend. Achtsamkeit schenkt uns Überblick, Ausgeglichenheit und Freiheit.
8. Die Achtsamkeit des Körpers erlaubt uns, unser Leben ganz zu leben. Sie schenkt uns Heilung, Weisheit und Frieden.
9. Weisheit erkennt, welche Gefühle präsent sind, ohne sich in ihnen zu verlieren.
10. Gedanken sind oft einseitig und falsch. Lernen Sie sich Ihrer Gedanken bewusst zu sein, statt sich darin zu verlieren.
11. Es gibt das persönliche und das universelle Unbewusste. Das Unbewusste mit Gewahrsein zu durchdringen bringt Einsicht und Freiheit.
12. Die unheilsamen Aspekte unserer Persönlichkeit können erkannt und umgewandelt werden, so dass unser natürliches Temperament heilsamen Ausdruck findet.
13. Es gibt heilsame und unheilsame Wünsche. Lernen Sie den Unterschied kennen und finden Sie inmitten der Wünsche Frieden.
14. Unwissenheit begreift die Welt nicht und vergisst, wer wir wirklich sind. Sie liegt allen unheilsamen Geisteszuständen zugrunde. Befreien Sie sich von der Unwissenheit und sehen sie sie mit Weisheit.
15. Wenn wir an Ärger oder Hass haften, werden wir leiden. Eine von Hass freie, kraftvolle, weise, mitfühlende Reaktion ist durchaus möglich.
16. Schmerz ist unvermeidlich, Leiden nicht. Leiden entsteht aus Anhaftung. Lerne loszulassen und befreie dich vom Leid.
17. Achte auf deine Motivation. Motivation und Absicht sind die Samen, aus denen unsere Zukunft entsteht.
18. Was wir immer wieder visualisieren verändert unseren Körper und unser Bewusstsein. Stellen Sie sich Freiheit und Mitgefühl vor.
19. Was wir immer und immer wieder denken, formt unsere Welt. Es ist ein Gebot des Mitgefühls, dass wir unheilsame Gedanken durch heilsame Gedanken ersetzen.
20. Die Macht der Konzentration kann durch innere Übung geschult werden. Konzentration öffnet das Bewusstsein für die tief reichenden Dimensionen von Heilung und Einsicht.
21. Tugend und Integrität sind unabdingbare Voraussetzungen für wahres Glück. Daher sollten wir auf unsere Integrität ganz besonders achten.
22. Vergebung ist sowohl nötig als auch möglich. Es ist nie zu spät Vergebung zu finden und von vorne zu beginnen.
23. Es gibt keine Trennung zwischen Innen und Außen, Selbst und Anderen. Wenn wir uns unserer selbst annehmen, nehmen wir uns der Welt an. Wenn wir uns um unsere Welt kümmern, kümmern wir uns um uns selbst.
24. Der Mittlere Weg verläuft zwischen den Gegensätzen. Bleib in der Mitte, und du wirst dich wohlfühlen, wo immer du bist.
25. Verabschiede dich von deinen Meinungen. Befreie dich von festen Ansichten. Öffne dich für das Mysterium.
26. Aus einem friedvollen Herzen entsteht Liebe. Trifft Liebe auf Leid, wird daraus Mitgefühl. Trifft sie auf Glück, entsteht Freude.

