

# BUDDHA-DHAMMA MIT ĀYUKUSALA



## Wozu Buddhismus? Warum meditieren?

Āyukusala ist eine Methode der Lebens- (*Āyu-*) Meisterung (*Kusala*), wie sie der historische Buddha Gotama gelehrt hat. Der Zweck dieser Methode ist nach Buddha eine Minimalisierung von äußeren Problemen und Maximalisierung innerer Zufriedenheit, die mit der Geistesruhe und Gelassenheit einhergeht. Dies wird durch die Praxis des Achtfachen Pfads erreicht, der die Übungen zur Entfaltung der Weisheit, der meditativen Geistesschulung und zur Verbesserung des alltäglichen Handlungsgeschicks enthält.

Das Ziel der Buddha-Lehre (*Dhamma*) ist also das Glücklichein.

Die konkreten Inhalte des Glücklichen kann jeder selber für sich bestimmen. Ein Lehrer der Āyukusala-Methode gibt nur die Anleitungen zum stufenweisen Verwirklichen des persönlich definierten Glücks. Die praktischen Strategien und Übungen der Āyukusala-Methode beschreibt das Buch *Anleitung zum Glücklichen – Die Psychologie des Abhidhamma* (von Mirko Frýba, im Bauer Verlag, Freiburg 1987).

Es ist die erste Voraussetzung des Āyukusala-Trainings, dass man eine Bestandsaufnahme der äußeren Situationen macht, die durch das innere glückliche Erleben gekennzeichnet sind. Dann wird man sich darin üben, solches Situationserleben zu mehren und zu steigern. Die eventuellen negativen Folgen mancher glücklichen oder glücksversprechenden Situationen vernachlässigt man nicht, widmet sich ihnen jedoch erst in den nächsten Schritten der Lebensgestaltung.

Für die Bestandsaufnahme der glücklichen Situationen zeichnet man sich eine Tabelle: (die in der Tabelle eingesetzten Beispiele muss man nicht alle berücksichtigen)

Kontext und Inhalt der Situation	erlebt alleine:	mit Person(en):	mit Sache(n):
Essen und Trinken; feierlich oder „einfach so“	* *	<i>Stammtisch</i> * * *	<i>Bier</i> *
Tanz und Erotik und Sex			
Sport und Bewegung und Wettkampf			
Politik, Kultur, Theater, Musik			
Harte Arbeit als gemeisterte Herausforderung			
		*	
... und ...			* * *
Meditation	* * * * * * * *	* * *	<i>Farben</i> *

Āyukusala kennt Vorgehen zur Glücksteigerung in jedem erdenklichen Lebensbereich.

Die Vorgehen zur Glücksteigerung sind grundsätzlich zweierlei Art: erstens sind es Techniken des Weisen Auffassens (*yoniso-manasikāra*), zweitens der Meditationsentfaltung (*bhāvanā*). Buddha hat drei Arten der Meditation gelehrt, zwecks: erstens zu Erlebnissen des Schönen und Ekstatischen, zweitens zum Genuss der Liebe und Freude, drittens zum Frieden und Befreiung von Leidensursachen. Für diese drei Arten der Meditation benützt man in Āyukusala-Tradition die vierzig verschiedene Techniken, wie sie Buddha gelehrt hat.

Weitere Information:

Webseiten: [www.ayukusala.org](http://www.ayukusala.org)

e-mail Kontakt: [ayukusala@gmx.ch](mailto:ayukusala@gmx.ch) [ayukusala@web.de](mailto:ayukusala@web.de)