

Āyusamanī Sudhamma (Karin Findeisen):

# Lebenserfolgsbeichte

Vortrag am 25.01.2010 in der Dhamma-Gruppe Radolfzell.



Es freut mich, hier mit euch zu sein. Gerne habe ich die Einladung angenommen, für die Dhamma Gruppe Radolfzell einen Vortrag darüber zu halten, was im Ayukusala-Training die Lebenserfolgsbeichte ist, wie und wozu sie gemacht wird.

Die Personen, die mit mir an der täglichen Morgenmeditation teilnehmen, wissen, dass man zur Lebenserfolgsbeichte angehalten ist, noch bevor wir mit der formellen Meditation der Atemachtsamkeit beginnen.

Was die Lebenserfolgsbeichte beinhaltet, werde ich später erklären.

Bereits jetzt möchte ich sagen, dass die Lebenserfolgsbeichte eine Methode des Reflektierens ist. Und da will ich bereits erwähnen, dass wir bei dem Übergang von der „Atmungsachtsamkeitsmeditation“ zur „Gehmeditation“ eine wissensklare Entscheidung darüber machen, was eigentlich bei der Gehmeditation trainiert wird. Und diese Entscheidung folgt nach dem Reflektieren des Sitzens.

Während man bei der Sitzmeditation die eigene persönliche „**Integrität und erhabene Festigkeit**“ trainiert, geht es bei der Gehmeditation um das Bewusstwerden dessen, „**wo ich mich befinde und wohin ich gelangen will**“.

Nach dem Beenden jeder Meditation kommt dann immer das Reflektieren, das *paccavekkhana* auf Pali-Sprache heisst.

Alle die, die eine Meditations-Instruktion nach Ayukusala bekommen haben, wissen welche Wichtigkeit der Buddha dem Reflektieren zugemessen hat und für wie nützlich auch wir das Reflektieren ansehen.

Buddha hat uns das Reflektieren als eine Quelle der Freude angeboten. Und Freude ist wohl die wichtigste Motivationskraft im buddhistischen Training. Beim Reflektieren ignoriert man aber nicht die Fehler und Misserfolge. Doch darüber will ich erst später mehr sagen.

Jetzt sollte man sich nur merken, dass die Lebenserfolgsbeichte der Motivation dient und den Geist durch Freude aufhellt. Dies bezeichnet man als *Anumodana* auf Pali-Sprache, was genau „eine Einladung zur Freude“ über gute erfolgreiche Erlebnisse heisst.

Über weitere Zusammenhänge in der Buddhalehre werde ich später sprechen.

Da sind wir bereits bei dem eigentlichen Thema von **Lebenserfolgsbeichte**.

Die Überlegungen zur Lebenserfolgsbeichte, die ich jetzt mit euch teilen möchte, sind entstanden, als ich mit meinem Lehrer an einem Kapitel über die „**meditativ freudige Lebensweise**“ schrieb. Hier möchte ich nur kurz erwähnen, dass dieses Kapitel in einem vorbereiteten Buch vorkommt, das über die „**Gewissheit des Fortschritts zur Freiheit**“ handelt. Es wäre schön, wenn ihr dann das Buch in einem Jahr lest, euch an den Vortrag hier erinnert.

Bevor ich nun ausführlich über die Lebenserfolgsbeichte in Einzelheiten sprechen werde, möchte ich euch die Möglichkeit geben, darüber Fragen zu stellen, was euch an dem „deutschen Beichten“ besonders wichtig oder widrig erscheint und was ihr jetzt bereits zum Ausdruck bringen wollt.

Erlaubt mir bitte nun mit dem Vortrag weiter zu fahren.

Ich gebe euch jetzt eine kurze vorwegnehmende Übersicht der einzelnen Aspekte der Lebenserfolgsbeichte und ein Aufzählen von verschiedenen Aspekten der Lebenserfolgsbeichte, wie zum Beispiel über die Entstehung dieser Technik, warum sie so heisst, wie sie mit Buddhas Erklärungen der Geistigen Nahrung zusammenhängt, und auf welche Gefahren man bei dem Erlernen der Lebenserfolgsbeichte achten soll.

Während allen Erklärungen werde ich immer wieder auf die Grunddefinition zurückkommen.

Die Lebenserfolgsbeichte definiere ich als Verwerten und Verdauen von Erinnerungen auf Ereignisse, die tatsächlich stattgefunden haben. Also nüchternes Erinnern ohne jegliche ausgedachte Interpretationen und Wertungen die herabsetzend oder entstellend wäre. Dieses Prinzip der Nüchternheit hat Buddha in der *Rathopama-Sutta* erklärt, wo er sagt, dass man sich nur auf tatsächlich Erlebtes beziehe und dann darauf keine weiteren Vorstellungen, oder Assoziationen knüpfen soll.

Auf Pali-Sprache heisst es *na nimitta gahi*, also keine Vorstellungen ergreifen, und *na anuvyañjana gahi* also keine ausgedachten Interpretationen ergreifen.

Es gibt grundsätzlich zwei Gefahren einer falsch verstandenen Lebenserfolgsbeichte, nämlich das **erste** einer Abgleitung in Träumerei und das **zweite** eines Absinkens in Trauern.

Diese Gefahren entstehen, wenn man nicht konsequent bei der Nüchternheit bleibt.

Ich wiederhole, die Lebenserfolgsbeichte ist ein Reflektieren das wirklichkeitsgetreu bleibt.

Das man dabei eine besondere Beachtung den Erfolgserlebnissen schenkt, heisst nicht, dass man sich in ein Wunschdenken verlieren würde. Also, kein träumerisches Aufbauen von Vorstellungswelten, kein Bauen von Luftschlössern. Dies würde zu einer Wirklichkeitsentfremdung führen.

Wenn man von der Buddha-Lehre profitieren will, ist es unbedingt nötig, nüchtern bei der Wirklichkeit zu bleiben, wie ich es bereits in Zusammenhang der *Rathopama-Sutta* betont habe.

Die **zweite** Gefahr besteht darin, dass man sich in Trauern darüber verliert, dass die Welt sich anders entwickelt als man sich im eigenen Weltbild vorgestellt hat. In diesem Zusammenhang ist ein gefährlich irreführendes Wort modisch geworden, nämlich die sogenannte „Trauerarbeit“, die ein Überwinden des Tabus „Traurigsein“ vortäuschen möchte. Über die Tabus werde ich später noch etwas sagen. Hier sei nur erwähnt, dass das Trauern gefährlich ist, weil es zu einer niedergeschlagenen Abschottung führt und bis zur Zerstörungswut führen kann.

Ich will euch jetzt etwas über die Antagonisten der Lebenserfolgsbeichte sagen.

Diese Antagonisten sind vier ziemlich schlechte Verhaltensformen, die aber in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind. Der **erste** und gefährlichste Antagonist ist die **HEUCHELEI**, die vor allem in religiösen und spirituellen Kreisen verbreitet ist.

Der **zweite** Antagonist ist das **TABUISIEREN** von Wirklichkeiten welche den Propheten und Gurus nicht passen, die wünschen, das ihre Anhänger immer „fit und Happy“ seien. Bei der Missverstandenen Lebenserfolgsbeichte könnte man der Gefahr unterliegen, dass alles was nicht Lebenserfolg ist, tabuisiert wird.

Der **dritte** Antagonist ist das **MORALISIEREN**, das einige Menschen und vor allem Prediger anwenden, um ihre Besserwisserei durchzusetzen.

Man kann aber oft auch schon auf Grund der Erziehung und Konditionierung sich selbst moralisierend kritisieren „das darf ich ja nicht“ usw. hier kommen auch noch die Tabus zur Geltung.

Der **vierte** Antagonist, der am aggressivsten ist, ist das **TYRANNISIEREN**, das man mit dem neuen deutschen Wort „Mobbing“ bezeichnet. Ein Tyrannisieren ist ein Schädigen der anderen oder auch sich selbst, welches oft durch ein sogenanntes „Gerechtfertigtes“ Entsetzen eingeleitet wird.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass die Antagonisten der Lebenserfolgsbeichte mit der Wirklichkeitsentfremdung und mit einer Abschottung in eine Besserwisserei zusammenhängen. Nun wiederhole ich, die Lebenserfolgsbeichte ist ein wertungsfreies nüchternes Reflektieren ohne etwaige Interpretationen.

Nun: warum diese Technik Lebenserfolgsbeichte heisst? Weil wir uns an die Erfolge erinnern, die wir kürzlich tatsächlich gemacht haben. Bei der Lebenserfolgsbeichte greifen wir ganz bewusst zur Erinnerung von Erfolgen, sei es geistig, oder in der handelnden Praxis, dass wir etwas erfolgreich geschafft haben. Diese Erinnerung ist eine grosse Hilfe im Alltag, sie macht uns Mut und versetzt uns in eine gute Stimmung. Wohlgedacht, was die einzelnen detaillierten Erinnerungen des Erfolgs, des Gutgemachten betrifft, so muss natürlich jeder selber ganz persönlich wahrnehmen, was da in ihm widerhallt. Und warum Beichte? Weil Beichte bedeutet, etwas persönlich Wichtiges mit anderen zu teilen. Beichten ist also eine sehr intime persönliche Angelegenheit. Als Beichte wird in unserer Zivilisation allerdings ein herumwühlen in schlechten, negativen, hässlichen Erlebnissen, für die man sich schämen soll und mit Schuldgefühlen und Unwohlsein herauskommt. Was wir als Lebenserfolgsbeichte im Buddhismus praktizieren, ist genau das Gegenteil. Wir beichten einem edlen Freund oder uns selbst gegenüber das Gute und Erfolgreiche. Also, anstatt sich zu schämen, machen wir diese Lebenserfolgsbeichte, um uns zu freuen und uns gut zu fühlen.

Was ist nun der Sinn und Zweck der Lebenserfolgsbeichte? Um gesund zu bleiben, kommt es nicht nur darauf an, sich gesund zu ernähren, ebenso wichtig ist die Geistige Nahrung in Form von Einsichten und Erkenntnissen, die man sich wiederholt zufügt. Die auf solche Weise angeregten Energien bestimmen unsere Befindlichkeit und unsere Selbstachtung, die wir als Ausgangslage für die Tagesmeisterung benützen. Diese Technik wurde von Buddha als *Anumodana* bezeichnet. Die Bedeutung dieses Pali-Wortes ist eine Einladung zur Mitfreude über das Erlebte. Die Wurzel *mod* findet man auch in dem Wort *mudita*, welches die Meditation der Mitfreude bezeichnet. Dieser sehr komplexen Meditationstechnik von *mudita* widme ich später einmal einen weiteren Vortrag.

Die Entstehung der Lebenserfolgsbeichte ist ein Teil der Ayukusala Spezialitäten. Sie bezieht sich auf Buddhas *Anumodana*-Technik und auf die Erfahrung aus der Psychotherapie die Ayukusala Thera in der Schweiz in den siebziger Jahren entwickelt hat, und unter dem Titel *SATI-THERAPIE* lehrte.

Wann und wie macht man die Lebenserfolgsbeichte? Wie wird sie instruiert? Am Besten macht man die Lebenserfolgsbeichte kurz am Tagesanfang, also vor der ersten Meditationssitzung. Man kann sie machen beim Verarbeiten problematischer Ereignisse durch das weise Nachdenken. In traditionellen buddhistischen Ritualen macht man die *Anumodana* bei der Einladung verstorbener zur Mitfreude, um ihnen zu einer guten Wiedergeburt zu verhelfen. Dies war ursprünglich der Hauptzweck von *Anumodana* nach Buddhas Instruktion.

Wie instruieren wir die Lebenserfolgsbeichte? Die Instruktion beginnt in der Regel damit, dass wir als erstes die Schüler eine Liste von aktuellen Erlebnissen machen lassen, wobei sowohl erfolgreiche wie auch misslungene Ereignisse erinnert werden. Dabei ist sehr wichtig, dass ein Verhältnis von zwei guten zu jeweils einem schlechten Ereignis eingehalten wird. Es sollen also immer mindestens zwei gute Erlebnisse überwiegen, weil wir sonst das Negative anhäufen würden und mit der Zeit sozusagen Meister im Schlechten werden würden. Dies bedeutet jedoch nicht, dass wir die schlechten Erfahrungen ignorieren; wir verarbeiten sie im klar abgegrenzten Rahmen des weisen Nachdenken, das in der Pali Sprache *yoniso manasikara* genannt wird. Die kleinen L.E.Beichten immer wieder von verschiedenen Seiten anzuschauen ist wichtiger als global verallgemeinert grosse persönliche Erfolge zu erinnern.

Es wird oft gefragt, ob die Lebenserfolgsbeichte systematisch wie die Meditationen von *Metta* und *Mudita* durchgeführt werden soll. Die Lebenserfolgsbeichte unterscheidet sich darin, dass man sich eben auf verschiedene kürzlich erlebte Erfolge spontan erinnert und sie bildlich hochkommen lässt. Im Rahmen der Buddhalehre arbeitet man auch mit Vorstellungen des wirklich Erlebten, die gezielt eingesetzt werden; dies bedeutet aber nicht, dass man sich in einen Fluss von erfundenen Vorstellungen verlieren würde, wovon ich ja bereits in Zusammenhang der *Rathopama-Sutta* gesprochen habe.

Welche Vorstellungen wählt man vorteilhafterweise? Es ist empfehlenswert, unter den guten Erinnerungen eine wichtige Situation des Lebenserfolgs nicht zu vergessen: „nämlich die Tatsache, dass man sich den Luxus der Zeit gönnen kann, eine tägliche Morgenmeditation zu praktizieren.

Die Lebenserfolgsbeichte ist eine der Techniken des von Buddha gelehrt weisen Erwägens, welches *yoniso manasikara* auf Pali-Sprache heisst. Hierin sind insbesondere zwei Arten des Vorgehens enthalten. Die eine Art ist das methodische Reflektieren, welches ich heute ausführlich in Form der Lebenserfolgsbeichte behandelt habe. Die zweite Art ist das methodische Vorwegnehmen oder Antizipieren des eigenen Tuns, für welches ich mich entscheide, nach dem ich die bewusst achtsame Wahl getroffen habe. Das Wählen und die Entscheidungen können sich auf kleinere Dinge oder auch auf ganz grosse Weichenstellungen beziehen, durch die das eigene Leben verändert werden kann. Einer solchen grossen Entscheidung habe ich meinen vorherigen Vortrag hier in der Dhamma-Gruppe gewidmet. Der Titel des Vortrags war: *Meine Beste Wahl – Warum es gut ist, im Europäischen Alltag als Ayusamani zu Leben*.

Gegen Schluss des heutigen Vortrags möchte ich also nochmals sagen, dass dadurch, dass man sich mit der Lebenserfolgsbeichte beschäftigt, nicht die Verarbeitung von problematischen Träumen, Tabus oder überhaupt schwierigen Lebenssituationen vernachlässigt. Es würde aber mindestens einen weiteren gleich langen Vortrag brauchen, der sich damit und auch insbesondere mit den psychotherapeutischen Fragen auseinander setzen würde.

Aber auch ohne Psychotherapie gibt es für uns die Möglichkeit, dies mit **weisem Erwägen** *yoniso manasikara* zu bearbeiten, wie ich es heute angedeutet habe. Hierzu möchte ich auf das Buch *Anleitung zum Glücklichein* (Mirko Fryba, Bauer Verlag 1987) verweisen, in welchem mein Lehrer die verschiedene Vorgehen von *yoniso manasikara* erklärt.

Es freut mich, dass ich mit euch darüber teilen konnte, was die Lebenserfolgsbeichte bedeutet und wie hilfreich sie ist und auch für euch sein kann!

Also zum Abschluss betone ich nochmals, dass die Lebenserfolgsbeichte ein nüchternes Reflektieren von Erfolgen ist, die tatsächlich stattgefunden haben.

Möge es euch gelingen, oft zu meditieren im Zusammenhang der Lebenserfolgsbeichte!  
Möget ihr die Segnungen der Lebenserfolgsbeichte geniessen!

***bhavantu sabba mangalam,***

***rakkhantu sabba devata,***

***sabba buddha anubhavana***

***sada sotthi bhavantu te***

Dies heisst abgekürzt auf Deutsch:

Durch die Buddha-Segnungen ***mangalam***

werdet ihr geschützt und beglückt!

Kontakt e-mail: AyuSudhamma@gmx.net