

Das Herz entgiften

Zum Thema: Tibetisch-Buddhistische GeistesSchulung

Johannes Romuald, April 2024 • InspirationsQuelle: Manuela Trousil

Die *Vier Edlen Wahrheiten* bzw. *Tatsachen* sind das Fundament der Lehre Buddha Shakyamunis und zeigen den buddhistischen Weg zum Beenden der Ursache von Unvollständigkeit. Praktisch geht es um das Auflösen der Geistes-Gifte - um die Selbst-Befreiung aus dem Illusions-Modus und seinen schädigenden Folgen.

Folglich ist das **Entgiften des Herzens** die zentrale Intention der Praxis und muss letztlich zum Verlöschen der Unwissenheit über sich selbst führen. Erst dadurch wird der Adept zum Wissenden. Da er die menschliche Betriebsanleitung kennt, weiß er **wie** er idealerweise funktioniert und entfaltet ein klares spontanes Handeln aus der Gegenwärtigkeit heraus.

Die erste Tatsache:

Das menschliche Leid wurzelt im Gefühl von Unvollständigkeit.

Die zweite Tatsache:

Die Ursache der Unvollständigkeit ist Unwissenheit über sich selbst.

Die Unwissenheit bzw. das Gefühl der Unvollständigkeit ist wiederum die Ursache der mentalen Vergiftung. Ein *giftiger Verstand* handelt irrational, da es ihm an Präsenz, Klarheit und Erkenntnis ermangelt. Er zeigt sich auch in der Körperhaltung, im Konsumverhalten und in der abkühlenden Menschlichkeit.

Zentrale GeistesGifte:

- **Gier, Begierde** Ich muss etwas haben, weil ich selbst unvollständig bin.
- **Neid, Eifersucht** Ich gönne anderen kein Glück, weil ich selbst unglücklich bin.
- **Zorn, Aggression** Ich verurteile alles Schwache, weil ich selbst schwach bin.

Die dritte Tatsache:

Die Unvollständigkeit durch Unwissenheit kann aufgelöst werden.

Die vierte Tatsache:

Die Schulung des Geistes ist der Pfad des Auflösens.

Fazit. Um *das Herz zu entgiften* müssen mentale Arzneien bzw. Gegengifte entfaltet werden, wie Gleichmut, Freude, Liebe, Mitgefühl, Furchtlosigkeit und Großzügigkeit. Das Entfalten von *unausgerichteter* Resonanz schafft Präsenz, Frieden und heitere Gelassenheit. Wer sollte mit diesen Eigenschaften seine LebensAufgabe nicht meistern können?

Das chinesische Schriftzeichen xin 心 bedeutet **Herz**, aber auch **Verstand!**