

Wenn Sie bei Ihrer Lektüre gelegentlich ein Wort oder einen Satz nicht verstehen sollten, dann bitte bemühen Sie sich nicht zu sehr. Lassen Sie die Lehren einfach in sich hineinfließen, so wie Sie vielleicht Musik hören oder wie die Erde sich vom Regen durchdringen lässt. Wenn Sie nur Ihren Intellekt gebrauchen, um diese Lehren zu studieren, dann ist das so als wäre die Erde mit Plastik abgedeckt. Wenn Sie aber den Dharmaregen Ihr Bewusstsein durchdringen lassen, werden die Fünfzig Verse Ihnen die ganzen Lehren des Abhidharma in einer Nusschale zugänglich machen. Die Nur - Manifestation - Lehren sind außerordentlich tiefgründig und komplex, und man kann sein ganzes Leben damit verbringen, sie eingehend zu betrachten und zu erforschen. Bitte lassen Sie sich nicht von ihrer Komplexität einschüchtern. Machen Sie langsam. Versuchen Sie nicht zu viele Seiten auf einmal zu lesen und nehmen Sie sich genügend Zeit. Mit Achtsamkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl werden Sie diese Lehren ganz leicht und natürlich verstehen.

*Aus dem Buch von Thich Nhat Hanh „Aus Angst wird Mut“ Grundlagen buddhistischer Psychologie.*

In seinem Buch „Versöhnung beginnt im Herzen“ habe ich folgende Zeilen gefunden: Wenn es regnet, dringt der Regen in den Boden ein, und wenn es genügend regnet, saugen sich die Samen im Boden voll und können nun keimen. Ebenso brauchen wir auch während eines Dharma - Vortrages nichts zu tun. Wir brauchen nicht zu versuchen, das Gesagte zu verstehen oder zu behalten. Wir lassen einfach den Regen in uns einströmen, und auf einmal stellen wir fest, dass die Saat des Verstehens, der Weisheit und der Liebe keimt. Die Saat des Friedens, der Freude und des Glücks und des Reiches Gottes ist schon da- in Ihrem Inneren, nicht außerhalb. Wenn Sie nach Gott suchen und ihn außerhalb zu finden glauben, finden Sie ihn nie. Das wäre so, als wollte die Welle das Wasser außerhalb ihrer selbst suchen- sie könnte es nicht finden. Sie muss in sich selbst einkehren, mit der starken Überzeugung, dass sie das Wasser in sich trägt.