

Saha Dharma

**Die Lehre des Sakhyamuni Buddha
in einer
umfassenden Sicht
Tantrayana/ Mahayana/
Theravada**

Geshe Bodhisattva Dong An Thubten

**Dieses Buch ist gewidmet
allen**

**Buddhas und Bodhisattvas der zehn
Richtungen
Dharmabeschützer der zehn
Richtungen**

**Mahakali et Mahakala
Herren über jegliche samasarischen
Bereichen**

**Buddha
Dharma
Sangha**

Vorwort

In der Meditation gibt es dunkle und helle Erfahrungen zu machen, um klar blickend die Wirklichkeit zu erfassen; - Die Soheit – Sunyata.

Schreck, ich wurde im Kindbett gefunden, die Nase hörte nicht auf zu Bluten, Nah Tod und ein Eintreten in die offenen Pforten des Lebens. Dann kam mein Erwachen aus dem Schreck und alles wurde neu entdeckt, das Sein.

**Dieses Buch, das Sie jetzt in den Händen halten, ist aus der Feder eines Poeten und verwirklichten Bodhisattva geschrieben worden, damit diese Worte allumfassender Metaphysik (Poesie) – (Buddhismus) den Geist der Gegenwart treffen, wie ein hellenistischer Bogenschütze aus der Ferne das Ziel in der Mitte der Zielscheibe treffen sollte. So soll auch dieses Buch jenes hervor bringen, was lyrische Metaphysik, der gegenwärtigen Poetik und der Buddhismus eines Schreibers, aus der Mitte der Gesellschaft ins Ziel Ihrer führen soll. Eine Schrift zum Nachdenken, welches die Synapsen entzünden soll!
Jeder der sich heutzutage fragt, was Buddhismus bedeuten soll, findet in den Meditationen eines poetischen Buddhisten, seine Fragen beantwortet**

und wenn Sie schon erfahren sind, neue Eindrücke. Auf den weiterführenden Seiten im Geiste eines Poeten erfahren die Leser, die Sensibilität für die Diesseitigkeit eines Poeten zu schätzen. Seine Weisheit und die Liebe zu diesem Mysterium des Universums, der Literatur. Seinen Symbolischen Individualismus, aus der Frucht der Diesseitigkeit geboren, den er auch für die Neuzeit propagiert!

Innerlich aus den Pforten tritt heraus das Wort, hinein in die Wirklichkeit, die Sensibilität der Poesie, so erfahrt ihr...

Im buddhistischen Jahr 2553 nach Buddhas transzendenten erhabenen Geburt, am 5.09.2009 (Im chinesischen Jahr des Büffels), wurde ich zu einem Bikkhu (Mönch) geweiht. Vom Gründerabt der Pagode Vien Giac (deutsch: vollkommene Erleuchtung; Hannover) Thich Nhu Dièn (1949 geboren; Dipl. Pädagoge).

Meine Weihung kam mir außerordentlich transzendent vor, da, als ich an der Reihe war mit meiner Weihung und Dien seinen Weihzepter auf mich richtete und das Weihwasser auf mein Haupt herabregnen ließ, kam es mir vor, als würde eine Hülle von meinem Körper gesprengt und danach hatte ich eine Bewusstheitsklarheit, die ich zuvor

noch nie erfahren hatte.

Dann nahm ich bei meinem Lehrer Thich Hanh Gioi (Dr. Phil. der Religionswissenschaften) meine buddhistische Lehrphase auf und seit dem ist mir bewusst, das der Buddhismus eine Lebensphilosophie ist, welcher einer wahrhaftigen Dharmadatu Logik folgt. Doch jetzt zu den verschiedenen Schulen des Buddhismus und meine Erklärung dazu.

Die Lehre des Buddha besteht aus den Tripittakas, drei Körbe, wo alles fest gehalten wurde, was Buddha zu Lebzeiten gesagt und getan hatte um die Schüler im Saha - Samsara darin zu unterrichten, wie man dem Kreislauf der Wiedergeburten entgegen wirkt (Liebe und Mitgefühl).

Es gibt den Theravada (Lehre der Alten - auch Hinayana /kleiner Wagen.

Den Mahayana (großer Wagen), worin folgende Schulen untergekommen sind (Vajrayana (Tibet)/ Reine Land Schule (China, Vietnam Japan), sowie der Chan/ Zen Buddhismus gehört ebenfalls zum Mahayana (China, Japan).

Der Theravada ist in Myanmar, Thailand ansässig

etc..

Der Mahayana / Vajrayana/ Chan, Zen/ Reine Land Schule, ist in China, Japan, Vietnam, Tibet etc. heimisch. Aber das Interesse am Buddhismus ist seit einiger Zeit eine Mode geworden und die meisten Menschen die sich eine Buddhastatue anlegen, bedenken nicht, dass der Buddhismus schon beim Kauf einer Statue nicht aufhört Praxis zu sein. Der Buddhismus ist eine Lehre der Uneitelkeit und des Praxis bezogenen Studierens der Schriften Buddhas. Jetzt zu den Schulen im Buddhismus.

Da müssen wir auch die verschiedenen Schulen auseinanderhalten: a) Theravada

Ariya: Die Edlen. Auch ariya-puggala: Edle Personen. 1. sotapanna (Stromeingetretene/r); 2. sakadagami (Einmal-Wiederkehrer/ in); 3. anagami (Nicht-Wiederkehrer/ in); 4. arahat (Heilgewordene/r).

b) Mahayana: Hier gibt es eine andere Sicht als im Theravada, der behauptet, dass, wenn man in den Strom eingetreten ist, man höchstens noch 7 Mal wiedergeboren wird, ob man will oder nicht. Der Bodhisattvaweg (Mahayana) schließt die freiwillige

Wiedergeburt zum nutzen aller Wesen allerdings ein und spricht von EINEN Buddhaweg, der nicht vorher halt macht, bevor nicht alle Leidenden Wesen von Leid befreit sind. Nicht nur zur Arhatschaft.

Eins der wichtigsten Dinge im Buddhismus ist die Praxis, die besteht aus meditieren, Beten und Lesen (laut). Wenn sie sich unwohl fühlen im Geiste, dann ist es gut, für die Befreiung aller Wesen zu beten. Die Tatkraft und das Vertrauen in die Lehre sind Voraussetzung zur Erlangung von Fortschritten in der Praxis.

Buddhismus ist weder durch eine bloße Idee zu finden (=Idealismus), noch durch die Sinnesbegierde (=Geistesgifte). Es ist die einzige konsequente Form des gelebten Realismus, wobei das TUN der Nullpunkt bzw. Schnittpunkt ist und alles Denken und Wahrnehmen transzendiert. Buddhismus ist das Leben in der Wirklichkeit, so, wie sie ist, im Rhythmus des Universums. Wir brauchen also nur das Denken und Fühlen fallenlassen (z.B. beim Satipatthana) und eins werden mit der Wirklichkeit. So in der Wirklichkeit zu leben bedeutet in Gleichmut zu Leben.

Sensualistische Ideen gehen mit der Leuchte Asiens

**überein und machen die Projektion der
Wirklichkeit für sie frei, Fragen bleiben nur so
lange offen, bis der Frage nachgegangen wird.**

Geshe Bodhisattva Dong An Thubten, 18.12.2024

Die Vier Unermesslichen Gedanken

Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück.

Mögen alle Wesen frei sein von Leiden und den Ursachen des Leids.

Mögen alle Wesen nie getrennt sein von Glück, das ohne Leid ist.

Mögen alle Wesen in Gleichmut verweilen, ohne Bevorzugung und Ablehnung, nicht nah dem Einen und fern den Anderen.

Was es mit den drei Juwelen im Buddhismus auf sich hat

Die Drei Juwelen (Pali / Theravada: Tiratana, Sanskrit / Mahayana: *Triratna*; auch: Drei Kostbarkeiten, dreifache Edelsteine, Drei Schätze) bezeichnen im Buddhismus Buddha (der allumfassende Lehrer), Dharma (die Buddha-Lehre) und Sangha (hierbei ist, je nach Schule unterschiedlich, meist nur die Gemeinschaft der Erwachten gemeint, in manchen Schulen aber auch der allgemeine Sangha, der die Praktizierenden in ihrer Gesamtheit beinhaltet). Sie sind für den Buddhisten die Objekte der dreifachen Zuflucht. Erst durch die

Zufluchtnahme zu den drei Juwelen, und zwar aus tiefster innerer Überzeugung, gilt jemand als Buddhist!

Glaubensbekenntnis

Stets bevor wir Buddhisten in die Praxis gehen, sagen wir die drei Schätze laut, die Hand zusammengelegt an den Kopf (Kronchakra), dann Kehlkopf (Kehlkopfchakra), dann Solar Plexus (Herz – Chakra) und sprechen laut:

Ich nehme Zuflucht zu Buddha

Ich nehme Zuflucht zum Dharma

Ich nehme Zuflucht zum Sangha.

Es wird dreimal hintereinander gesprochen, so wie es im alten Indien als ein Zeichen vollständiger Überzeugung Brauch war.

Bei der Zeremonie der erstmaligen Zuflucht zu der Gemeinschaft verpflichtet sich der Praktizierende zumeist auch, die fünf Silas, die sittlichen Regeln der Buddhisten, zu beachten.

Geburt und Kindheit des sanftmütigsten verwirklichsten Weisen

Siddhartha Gautama, der später als Buddha bekannt wurde, erblickte am 8. April 563 v. Chr. in Lumbini, im heutigen Nepal, das Licht der Welt. Die Legende besagt, dass seine Geburt von einem weißen Elefanten in einem Traum seiner Mutter, Königin Maya, vorausgesagt wurde. Der Elefant hielt eine goldene Lotusblume und kündigte an, dass Siddhartha entweder ein großer König oder ein erleuchteter Mönch werden würde. Diese Prophezeiung formte die Erwartungen an das Kind und prägte die Grundlagen seiner späteren spirituellen Suche.

Aufgewachsen im Luxus und Wohlstand des königlichen Palastes, sorgte Siddharthas Vater, König Śuddhodana, dafür, dass sein Sohn vor den Leiden und Herausforderungen des Lebens geschützt blieb. In einer Welt des Überflusses und der Sicherheit erhielt Siddhartha die beste Ausbildung und wurde in einem geschützten Umfeld erzogen. Trotz dieser abgeschotteten Kindheit blieb der junge Siddhartha nicht von den grundlegenden Fragen des Lebens verschont. Seine unersättliche Neugier und die Fragen nach dem Leid und der menschlichen Existenz sind vergleichbar mit der philosophischen Neugier von

Sokrates, der sich ebenfalls intensiv mit den grundlegenden Fragen des Lebens auseinandersetzte.

Erziehung und Jugend

Die Erziehung im Palast war prächtig, doch Siddhartha wurde immer wieder mit den Fragen des Lebens konfrontiert. Sein Vater wollte ihn vor den vier „Sichtungen“ bewahren, die Siddharthas Leben tiefgreifend verändern sollten. Diese „Sichtungen“ – ein alter Mann, ein Kranker, ein Leichnam und ein Asket – führten Siddhartha schließlich dazu, die Wirklichkeit des Alters, des Leidens und des Todes zu erkennen. Diese tiefgreifenden Erfahrungen inspirierte ihn, eine tiefere Wahrheit über das Leben zu suchen und seine komfortable Existenz hinter sich zu lassen.

Hochschulbildung und spirituelle Suche

Nachdem Siddhartha den Palast verlassen hatte, begann er eine intensive Phase der spirituellen Suche. Er wandte sich verschiedenen Lehrern und Praktiken zu, um Antworten auf die Fragen des Lebens zu finden. Diese Phase war gekennzeichnet durch extreme körperliche Entbehrungen und rigorose Meditationen, die ihm jedoch nicht die erhoffte Erleuchtung brachten. Siddhartha

erkannte schließlich, dass extreme Askese nicht die Antwort auf seine Fragen war. Diese Erkenntnis führte ihn dazu, den „Mittelweg“ zu entdecken – eine ausgewogene Praxis, die später die Grundlage seiner buddhistischen Lehren bilden sollte. Die Entdeckung des Mittelwegs erinnert an die Philosophie von Aristoteles, der ebenfalls die Bedeutung eines ausgewogenen Lebens betonte.

Unter einem Bodhi-Baum sitzend, erlebte Siddhartha eine entscheidende Meditationserfahrung. Trotz der drohenden Gefahr durch ein beobachtendes Raubtier blieb er ruhig und fokussiert. Diese tiefgreifende Erfahrung half ihm, ein Gefühl der tiefen Verbundenheit mit allem Leben zu entwickeln und schließlich die Erleuchtung zu erreichen. Seine Erfahrung ist vergleichbar mit den spirituellen Einsichten von Alan Watts, dessen Arbeiten oft die Verbindung zwischen Individuum und Universum erforschen.

Der Weg zur Erleuchtung

Die vier edlen Wahrheiten

Nachdem Siddhartha Gautama seine Erfahrungen der Askese hinter sich gelassen hatte, begann er, die grundlegenden Prinzipien seiner Lehren zu

formulieren. Die vier edlen Wahrheiten sind das Herzstück seiner Philosophie:

- 1. Das Leiden (Dukkha): Die erste Wahrheit besagt, dass das Leben in seiner natürlichen Form Leiden beinhaltet. Dies umfasst nicht nur offensichtliche Schmerzen und Verluste, sondern auch subtile Formen des Unbehagens, die aus der Vergänglichkeit und Unvollkommenheit der menschlichen Erfahrung entstehen.**
- 2. Die Ursache des Leidens (Samudaya): Die zweite Wahrheit identifiziert die Ursachen des Leidens, insbesondere das Verlangen und die Unzufriedenheit, die aus dem Festhalten an vergänglichen Dingen resultieren. Diese Erkenntnis erinnert an die philosophischen Überlegungen von Schopenhauer, der die Rolle des Willens und der Begierden als Quelle menschlichen Leidens betonte.**
- 3. Die Beendigung des Leidens (Nirodha): Die dritte Wahrheit stellt die Möglichkeit in Aussicht, das Leiden zu überwinden, indem man das Verlangen und die Anhaftungen aufgibt. Dies spiegelt die Ideen von Aristoteles wider, der das Streben nach einem Zustand des „Eudaimonia“ (Glückseligkeit) als Ziel eines ausgewogenen Lebens ansah.**

- 4. Der Weg zur Beendigung des Leidens (Magga): Die vierte Wahrheit beschreibt den Weg, der zur Überwindung des Leidens führt – den edlen achtfachen Pfad. Dieser Weg umfasst Rechte Einsicht, Rechte Entschlusskraft, Rechte Rede, Rechte Handlung, Rechte Lebensweise, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration.**

Die Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum

Siddhartha verbrachte viele Nächte in intensiver Meditation unter dem Bodhi-Baum. Diese Zeit war geprägt von tiefen inneren Kämpfen, in denen er versuchte, die letzten Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung zu überwinden. Eine berühmte Geschichte besagt, dass Mara, der Dämon der Illusionen, versuchte, Siddhartha zu verunsichern, indem er Versuchungen und Ängste auf ihn lenkte. Doch Siddhartha blieb standhaft und fand schließlich die Antwort auf seine Fragen. Diese Erfahrung ist vergleichbar mit den Einsichten von Joseph Campbell, der die Reise des Helden als universelles Muster für spirituelle und persönliche Transformation beschrieb.

In diesem Moment der Erleuchtung erkannte Siddhartha die wahre Natur der Realität und

wurde zum „Buddha“, dem „Erwachten“. Er verstand die zugrunde liegende Einheit des Lebens und die Möglichkeit, durch das Loslassen des Selbst und der Anhaftungen zu wahren Frieden zu gelangen.

Die erste Lehrrede – Das Dreifache Rad des Dharma

Nach seiner Erleuchtung hielt Buddha seine erste Lehrrede in Sarnath, bekannt als das Dreifache Rad des Dharma. In dieser Rede erläuterte er die vier edlen Wahrheiten und den edlen achtfachen Pfad, der als Weg zur Befreiung von Leiden dient. Diese Lehren waren bahnbrechend und revolutionär und trugen maßgeblich dazu bei, das Verständnis von Spiritualität und ethischem Leben neu zu definieren. Sokrates' methodisches Fragen und die Suche nach Wahrheit spiegeln sich in Buddhas Ansatz wieder, komplexe Fragen des Lebens zu ergründen und zu vermitteln.

Begierde und Illusion

Gefühle haben die Eigenschaft, den Geist zu stören und bewirken eine Störung, so dass man die Soheit, also das Sein wie es gegeben ist, nicht so wahr zu nehmen vermag, wie es die Wirklichkeit erwartet.

Begierde ist ein Gefühl von großer Stärke.

Sie ist verantwortlich für den Neid, den Hass, so wie Verblendung!

Machen sie sich klar, dass alles eine Maya-Situation ist, eine karmische Illusion.

Im Buddhismus gilt die die Regel, ein Traum, ein Gefühl, also das Leben, ist wie ein Tautropfen, auf einem Blatt am Morgen einer Dämmerung.

Kaum entwickelt sich was, ist es auch wieder davon.

Wenn sie nicht mehr am Wollen (Begierde) hängen, kommt alles allein zu ihnen; ob sie wollen oder nicht.

Das ist Karma, eine karmische Illusion, eine verwirklichte gute Karma Faktizität.

Karuna (Mitgefühl)

Alles im Sein besteht aus Konflikten.

So z.B. die Entscheidung: soll ich dies, oder das Tun um einen Konflikt auszulösen.

Da besteht schon ein geistiger Konflikt.

Da wir menschlichen Wesen dazu verdammt sind, uns in jeden Augenblick neu zu entscheiden, liegt die Sache klar auf der Hand: Im Film (Illusion), wie im wirklichen Leben, können Gedanken, also Gefühle unser emotionales Gleichgewicht ins wanken bringen.

Da wir hier ein Weisheitsbuch lesen, will ich hiermit für das feine Wort Karuna (Mitgefühl) sprechen.

Im Buddhismus gilt die Regel, wenn man mitfühlt, sind die menschlichen Konflikte schon ein Stück weit eingedämmt.

Der Buddhist spürt Leid nicht nur an sich selber (Karma), sondern auch an anderen Wesen (Karma) – Menschen, Halb-Götter, Gottwesen, Tieren, Geistern, oder auch Dämonen.

Es ist sehr wichtig das Leid zu spüren, zu analysieren und aus zu schalten; doch dann ist da schon wieder der nächste Ärger (Leid/Karma/Karuna).

Versuchen sie ihr Leid zu verstehen, woher kommt er, was hat das mit mir zu tun, so verstehe ich das; Fakt, man wird milder durch diese Art der Selbstreflexion.

Das Vergehen, das Entstehen

Das Leben ist wie ein Tautropfen, auf einem Blatt.
Im Tropfen befinden sich Mikroorganismen, die wie ein flüchtiges Universum sind.

So ist auch im Blühen im Frühling, von Blüten, wie ein neues Leben zu verstehen. Es entwickelt sich im Kleinen, fängt an zu

Blühen und daraus entsteht eine Frucht. Doch Früchte sind nicht ewig haltbar. Sie faulen, Würmer kommen, Kleingetier und lassen die Frucht, zum Beispiel den Apfel vergehen, wie ein Tautropfen auf einen Blatt schnell vergeht, entsteht und wieder vergeht.

Daher ist für den Buddhisten alles Leid, da alles nach einem bestimmten Zeitraum (vollendetes Karma) vergehen muss.

Daher ist in der Wiedergeburt eine große Chance zu finden,
da man Dinge, die man schlecht gemacht hat (Karma – Ursache und Wirkung)
ins Gute umsetzen kann und dabei spielt die Achtsamkeit eine große Rolle.

Dualität

An und Aus

Tag und Nacht

Segen und Fluch

1 0

Was das bringt,

Bringt Dualität

Dualität ist Beiderlei

In einem Spiel, das

Alles macht zum Wechselspiel...

Geistesgifte contra Licht

Im Buddhismus sagt man, das Mara, das Böse, immer dann auftritt, wenn eine karmische Illusion vonstatten geht.

So ist z.B. die Aussage eines Mitmenschen wichtig, um zu merken, dass diese Aussage, ist sie gut oder böse gemeint, eine karmische Illusion ist.

Diese Illusion wird meistens durch Geistesgifte (Gier / Hass / Verblendung) ausgelöst.

Geistesgifte wie Hass, Wut, Stolz, Eitelkeit, sind Gifte die einen daran hindern, das Gute (Dharma / Mitgefühl) zu verwirklichen.

Durch das Gute kann man die Leere erfassen, die alles durchdringt und gleichzeitig Licht ist dafür, den dunklen Geistesgiften zu entkommen.

Karma gleich Dunkelheit (Schatten)

Der Mensch steht sich Selbst im Licht und
Wundert sich darüber, dass es so dunkel ist.

Meditation und Karma

Alles im diesseitigen Sein ist mit Kausalitäten verbunden.

Eine Ursache führt zu einer Wirkung.

Kennt man also die Ursache, analysiert sie, so kommt einen auch die Wirkung nicht mehr so fremd vor.

Und wenn sie den Begriff des Samadi verstehen wollen, dann müssen sie alles in Kausalitäten setzen.

Denn in der Kausalität vermag man die Leere von allen Phänomenen wahrnehmen zu können.

In der Meditation reanimiert man sein jetziges Leben von Grund auf; heißt, das alles von Beginn an bis Jetzt abermals erfasst wird.

So erkennt man genauer Ursache und Wirkung.

Leere ist also eine Kausalität und Kausalität ist Karma.....

Die Meditation über Die Vergänglichkeit,- den eigenen Tod, Tod von geliebten Menschen, oder Wesen, Zuständen,- ist die höchste Form der Meditation.

Diese führt einen vor Auge, dass alles von Karma abhängt, entsteht, vergeht.

Karma und Stromeintritt (Theravada Interresierte)

Wie eine Feder im Wind sind die karmischen Winde...
Sie treiben einen hierhin, dann dorthin.

Es muss gesagt werden, dass man Karma nicht
entkommen kann.

Es gibt schlechtes Karma (töten, beleidigen, derbe
Worte), gutes Karma (meditieren, beten, helfen etc.)
und neutrales Karma (ausgleichendes Karma).

Gutes Karma liegt im Dharma (Lehre, universelles
Gesetz) selbst verborgen.

Im Guten, ist Gutes zu finden, wie der Keim, dem
Kreislauf der Wiedergeburten, in
einen Stromeintritt zu verwandeln (Srotaapanna :
Jemand der zum ersten Mal in die heilige Gruppe der
Buddhisten eintritt).

So steht es geschrieben in den heiligen Schriften des
Buddhismus.

Der Srotaapanna, also der-oder diejenige, die Zuflucht
zu den drei Juwelen genommen hat (Buddha/ Dharma/
Sangha) wird daher nur noch sieben mal
wiedergeboren, bevor dieses Wesen Nirvana erlangt
und der Geburtenkreislauf endet.

Leere (Sunyata)

Wenn der Mensch imstande ist,
alles auf einmal zu erfassen, was
in der Diesseitigkeit passiert, so
ist dieser Mensch wahrlich ein Visionär.

Alles in Kausalitäten zu setzen, ist
schon ein guter Weg dahin.

Man sollte sich wahrlich zwischen
den Welten bewegen; also in den
verschiedenen gesellschaftlichen
Schichten, um den Habitus des
Seins zu überschauen.

Kann man alles als Leere betrachten, so ist
diese Leere letztendlich, das überschauen
des Habitus des Seins!

Und auch in der Haltung der Gelassenheit,
oder Nüchternheit ist Leere zu finden.

Alles was Leer ist, ist daher wahr – jegliche Sphären
durchdringend (Sunyata).

Leiden (Dukkha)

Zu sehr an das Leben haften,
bedeutet alles Leid so zu sehen,
als wenn es keins gäbe. Haftet
man nicht, sieht man auch das
Leiden, in allen Facetten des Seins.
Ich verstehe ich denke, ich bin, also
leide ich...
So Descartes einst meinte:

Ich denke also bin ich.

Eigentlich müsste es heißen:

Ich denke, also leide ich.

Denn mit dem „Bin ich“ bei Descartes ist
nicht alles gesagt, denn man muss in
Betracht ziehen, dass mit dem Satz des
Descartes außen vor geblieben ist, dass
es mehr gibt, als einfach nur zu Sein.
Darüber sollte man nachdenken,
und sich dann fragen, wie viel Glück
einem im Leben schon zuteil wurde.

Jetzt müsste man meinen, ich sei Pessimist,
doch dem ist nicht so, denn ohne Leiden,

gäbe es auch kein Glück. Dies ist eine
Dichotomische Kategorie.

Begierde oder ein poetisch buddhistische Definition von Leidenschaft

Leidenschaften schaffen stets Leiden – schaft.
Diese muss man in Zaun halten, um die Klarheit des
Seins zu erkennen.

Denn im Erkennen liegt Wahrheit verborgen!
Wenn man meditiert, versucht man in erster Linie,
sich darauf zu konzentrieren, dass im Gefühl, im
Geist, im Körper, wie Wahrnehmung alles leer bleibt.
Dann erreicht man einen Zustand, der dem ewigen
Glück schon sehr nah ist.

Je öfters man den Zustand des Samadhi (leere/
Sammlung aller Sinne) erlangt, desto genauer kann
man die Soheit wahr nehmen.

Denn ist das Bewusstsein gesammelt, kann man auch
ohne Illusionen auskommen.

Denn Leidenschaften wie Hass, Sehnsucht, Wut oder
ebenfalls Besitzwollen sind nur hinderlich für das
Erwachen aus dem samsarischen Traum.

Begehrt man nichts mehr, so ist auch dann jegliche
Leidenschaft erloschen und man kann getrost ohne
Furcht auskommen.

Leidenschaften/ Begierde sind die Grundlage für
Furcht und Haften, also Leiden.

Nirvana

Die Dinge werden reifen,
Aus dem Unbewussten, zum
Bewussten ist alles eine
Sache der Klarheit, in Anbetracht
Der Dinge, die da harren,

Alles wird, ist, vergeht,
Alles festhalten bedeutet,
Alles mit Sehnsucht zu
Belegen, wie wenn die
Dinge unsterblich wären,

Mein Name ist, ich bin also
Denke ich in einem Zustand
Der da bedeutet, nichts bleibt
Wie es ist,
denn gewiss ist die Vergänglichkeit,
denn Leerheit ist der
Einzig Zustand, der da bedeutet
Nirvana

Praxis der Meditation (Allgemeine Erläuterung)

Bevor man sich hinsetzt zur Meditation, nimmt man Zuflucht zu den drei Juwelen:

BUDDHA: dem erleuchteten Tathgatha / Meister

DHARMA: dem kosmischen Gesetz / Lehre

SANGHA : der Gemeinschaft der Anhänger, der Dharmaschützer/ der Buddhas und

Bodhisattvas, Yama der Zehn Richtungen
– Namó!

Das alles vor einem Schrein, wo man Opfergaben, wie Räucherstäbchen daneben erglänzen lässt.

Beim Beten, betet man für das Wohl aller Wesen der verschiedenen Bereiche (6).

Es ist gut, am Anfang, wenn man noch nicht so erfahren ist, in viertel Schritten zu meditieren 15 /30/ 45/ 60 Minuten. Dabei ist das Meditationsobjekt der Atem. Dazu in späteren Kapiteln genauer erklärenden Abschnitte.

Wenn sie ein wohliges Gefühl von Leere spüren, sich freuen, obwohl sie vorher mit vielem belastet gewesen waren, dann gratuliere ich Ihnen, sie haben den

Samadhi-Zustand erfasst (Sammlung aller Sinne).
Wenn sie darüber etwas nach Denken, wird Ihnen
auffallen, dass Praxis immer Herz und Geist reinigen.

Samadhi

Wie das letzte aufglühen eines Streichholz, ist das Hinwenden zur Leere.

Alles was wird, ist in der nächsten minimalen Sekunden vergangen.

Es ist daher ratsam, jeden Augenblick klar zu sein im Geiste.

Damit wird einem Gewähr, dass der Geist nicht in der Vergangenheit wird, noch in der Zukunft zugegen sein kann.

Allein im Jetzt hat man den Intellekt, den Geist, die Sinne, die Gefühle, wie Wahrnehmung.

Im jetzt vergeht man, im Jetzt entsteht man. Daher soll hiermit gesagt werden, dass man Jetzt lebt und Jetzt stirbt.

ZU EHREN ALLER BUDDHAS UND
BODHISATTVAS ALLER ZEHN RICHTUNGEN....
Dharmabeschützer der zehn Richtungen.....
Yama – Namó

MÖGE DER WIND MEINE FEDER SEIN

Sati (Achtsamkeit)

So lange der Mensch, oder ein anderes Wesen der sechs Daseinsbereiche (geist, tier, dämon, mensch, halbgot oder gott) nicht aufhört : Gier-Hass-und Verblendung zu Sein, so sollte man auch davon ausgehen, dass in diesen geistigen Giften, der Daseinskreislauf damit nicht enden kann.

Gedanken sind wie wilde Affen, die man durchaus zähmen kann.

Dies durch eine ständige gelassene Geistesruhe, also stoischer Ruhe.

Die kann man durch ein ständiges analysieren von Abläufen (karmische Illusionen) ermitteln.

Die karmische Illusion ist stets ein Problem für ein Wesen, da darin Begierde nach Dingen die Ursache ist (Mara, das Böse).

Daher ist es stets ratsam Achtsam (sati) zu sein und nichts zu deuten.

So wie ich denke, kommt man darin der Befreiung von negativen Karma ein Stück näher.

Tod und Karma

Bald werden wir alle sterben...

Die Medizin ist heute zwar so weit, den Tod eines Menschen hinaus zu zögern, doch verhindern kann er ihn nicht. Und wer älter werden will, muss aus dem Geburtenkreislauf raus, hin zum Glück der Buddhaschaft.

Den meisten macht der Gedanke an den eigenen körperlichen Tod Angst.

Es gibt so viel mehr an Todesgründen, wie es Sandkörner im Ganges gibt.

Ein Glaube, in dieser Hinsicht ist die Lehre des Buddha eher mehr eine förderliche Methode, ist er reflektiert mit Liebe, kann die Angst lindern, und lässt einen praktizieren (beten/ Meditation (geh, sitz)/Niederwerfungen).

Wir Buddhisten nennen diese Samsarawelt, in der der Leser jetzt diese Zeilen liest, Saha-Welt, also eine Welt wo man einiges aushalten muss, bis doch letztendlich ein neuer Bardo-Zustand eintritt (Bardo:Zwischenzustand),

Geburt, krank werden, alt und gebrechlich werden, dann tritt man letztendlich in den Zwischenzustand des Todes ein, dann kommt eine neue Geburt. Also viele Phasen, viele Leiden.

Man sollte wirklich über den Tod reflektieren,
wahrlich, denn der Tod, von vielen Toden, soll ja
einmal ein Ende nehmen.
Man kann in jeder Sekunde spüren, wie das Leben
rauscht, vergeht...

**Es geht tiefer in die Materie
der Lehre
des Sakhyamuni Buddha**

Drum sammelt euch und seit aufmerksam

denn

Es kommt eurem Geist, eurem Körper

wie

Eurem Leben

zum

Nutzen

Der Bodhisattva, die Buddha Natur und die Begierigen

Bodhisattva (Sanskrit, *bodhisattva*; aus *bodhi* „Erleuchtung“ oder „Erwachen“ und *sattva* „das Seiende“, „Wesen“, Pali *bodhisatta*) bedeutet „Erleuchtungswesen“.

Im Mahayana-Buddhismus werden Bodhisattvas als nach höchster Erkenntnis strebende Wesen bezeichnet, die auf dem Wege der „Tugendvollkommenheit“ (Sanskrit *Paramita/transzendente Tugend*) die „Buddhaschaft“ anstreben bzw. in sich selbst realisieren, um sie zum Heil aller lebenden Wesen einzusetzen. Diese Ausgangsmotivation wird „Erleuchtungsgeist“ (*bodhicitta*) genannt. Praktizierende verschiedener Traditionen des Mahayana rezitieren Bodhisattva-Gelübde und bekunden damit ihren Willen, auch selbst diesen Weg zu gehen.

Kern der Bodhisattva-Philosophie ist der Gedanke, nicht nur selbst und allein für sich Erleuchtung zu erlangen und damit in das Nirvana einzugehen, sondern stattdessen zuvor allen anderen Wesenheiten zu helfen, sich ebenfalls aus dem endlosen Kreislauf der Reinkarnation (*Samsara*) zu befreien.

Bodhisattvas sind in ihrer klassischen Darstellung typische *Sambhogakaya* („Freudenkörper“)-Formen.

Buddha Shakyamuni lehrte seinen Schülern, die alle den Pfad des Bodhisattva gingen, dass ein Bodhisattva ebenfalls ein Beschützer und Freund der Erde ist...

Menschen, welche nicht die achtzehn Bodhisattva-Gelübde auf sich nehmen und auch nicht danach streben durch Bodhicitta (Erleuchtungsgeist) und Karuna (Mitgefühl) anderen samsarischen leidenden Wesenheiten zur Erleuchtung zu verhelfen, oder überhaupt beizustehen und ebenfalls nicht ihre Buddha Natur erkannt haben, denn nach Shakyamuni besitzen alle zum denken und reflektieren seiende Wesenheiten eine natürliche innewohnende Buddha Natur (Mann wie Frau), sind auf der Stufe des von Wesenheiten, Menschen die nicht erkennen, dass sie Leiden durch ihre Gier, Hass und Verblendung und dadurch nicht wahrnehmen, dass ihr stets wiederkehrendes Leid durch immer wieder an stoffliche Dinge, Status bedingte Materie anhaften davon abhängig ist, dass diese Menschen nicht aufhören können zu Greifen, festzuhalten und Besitz anzureichern; dadurch müssen diese

Menschen immer wieder Saha erfahren, bedeutet, dass diese Menschen stets und immer wieder aushalten müssen, was sie nicht besitzen können; und all dieses aushalten hängt am Wollen und haben wollen funktioniert nur, da diese Menschen begierige Gedanken haben und Gedanken haben funktioniert nicht, ohne ein Motiv zu Etwas zu besitzen.

Zwei Fakten die an alle noch auf dieser erkrankten Erde befindlichen Menschen und Bodhisattvas gerichtet sind / Mutter Gaia (altgr. Erde) ist des Menschen Grundlage zum Leben, doch wird sie ausgebeutet durch die merkantile Technokratie...

Folgendes:

Bodhisattvas der Erde vereinigt euch, beschützt Mutter Gaia...

Bodhisattvas dieser Erde bündelt eure Siddhi und rettet die Menschheit, wie beschützt Mutter Gaia...

Die Herren Monetären und vor allen die Konzerne mit dem Märchen vom unbegrenzten Wachstum, sind für Mutter Gaia, unserer Erde ein Gift, das Mutter Gaia in Zorn versetzt, denn sie lässt ihre Gefährten, die fünf Elemente (Erde, Feuer, Wasser,

Luft und Wind) derart toben, dass die Menschheit wohl nicht mehr als hundert, höchstens hundertfünfzig Jahre von Allgeberin Mutter Gaia geduldet wird, sollte nicht in der globalen Marktwirtschaft ein Paradigmenwechsel stattfinden as soon as possible!

Was die großen Herren der Politik und des Monetären, der merkantilen Technokratie vergessen, ignorieren: Die Erde ist nicht auf uns Menschen angewiesen, doch die Menschheit mit allen Mitteln und Attributen auf die Erde...

Psychologisch Buddhistische Definition des menschlichen Geistes

Der menschliche Geist ist ein Sinn welcher seine Wahrnehmung aus sich heraus selbst bestimmt; in Mitwirkung der 5 Skhanda(s): dazu im weiteren Verlauf ausführliches...

(Sinne/ Pforten der Wahrnehmung: zu Gedanken = Gefühle = Projektionen = Illusionen = Handeln) - Daher ist es wichtig zu hinterfragen, ob ein entstandener Gedanke einen dazu bringt, eine Tat zu vollbringen, welche rein passiv der eigenen Person als Nutzfaktor etwas bringt und seine/ ihre Art der Erfahrung erweitert, also in dieser Hinsicht förderlich ist um das Werkzeug, den Verstand zu erweitern (Humanistische Ideologie), oder rein auf Konsumtion aus ist, also zu einer Tat führt, welche nur der eigenen eingebildeten Eitelkeit nutzen bringt (Subjektivmedien/Handy-Social Media/ Materialismus/ Solipsisismus). Das Problem heutzutage ist kollektiv und kann man in dieser Hinsicht als subjektiven Instrumentalismus bezeichnen. Der Instrumentalismus vertritt die unmenschliche Ansicht, dass alles was nützlich ist auch positiv ist. In diesen Falle unseres Kollektivproblems ist der subjektive Instrumentalismus also eine fremdbestimmte

**Konstante, welche dazu führt dass sich die
Menschen in der globalen merkantilen
Technokratie entfremden vor ihren Mitmenschen.**

Die Skandha(s)

(Sanskrit: स्कन्ध; Pāli: खन्ध, *khandha*; Deutsch: *Anhäufung, Ansammlung, Aggregat*) ist ein Schlüsselbegriff der buddhistischen Psychologie. Die Lehre von den fünf Skandhas ergänzt die Lehre von den Drei Daseinsmerkmalen und dient dem Verständnis des Erleuchtungsweges. Das menschliche Dasein kann demnach über fünf Faktoren beschrieben werden. Dies sind die Empfindungen des materiellen Körpers mit seinen Sinnesorganen, die Gefühle, die Wahrnehmung, die Geistesformationen und schließlich das Bewusstsein. Das „Anhaften an die fünf Aggregate“ (Sanskrit *Pañcaupādānaskandhāḥ*) wird im Buddhismus als Ursache von Dukkha (Leid) gesehen. Zudem besteht ein Zusammenhang mit der Lehre von Anatta (Nicht-Selbst). Diese besagt, dass jenseits der fünf Skandhas, welche ständiger Veränderung unterworfen sind, kein permanentes und unveränderliches Selbst existiert. Bereits in einer seiner ersten Lehrreden, in der „Lehrrede von den Kennzeichen der Nicht-Seele“, legte der Buddha dar, dass kein Bestandteil einer Person die Merkmale einer festen Seele aufweist.

Der Leib-Seele-Dualismus nach westlichem Menschenbild unterscheidet sich insoweit vom buddhistischen Menschenbild.

Die einzelnen Skandhas

Körperlichkeitsgruppe (skt./p. *Rūpa*)

Der materielle Körper, einschließlich der sechs Sinnesorgane der buddhistischen Philosophie: Auge, Ohr, Nase, Zunge, Tastsinn und Denkorgan. Er besteht aus den vier Grundelementen (Festes, Flüssiges, Wärme und Bewegung) und weiterhin aus den von den vier Grundelementen abhängigen Körperlichkeiten (*upadaya-rupa*). Diese Gruppe beinhaltet also den ganzen inneren sowie äußeren Bereich der Materie nebst der Daseinsgruppe Körperlichkeit.

Gefühlsgruppe (skt./p. *Vedanā*)

Alle unsere drei Empfindungen, angenehm, unangenehm und neutral, die wir durch Berührung der körperlichen und geistigen Organe

mit der äußeren Welt erfahren, gehören zur zweiten Daseinsgruppe. Sie sind die erste, eher passive und instinktive Reaktion. Sie entstehen in sechsfacher Art durch Berührung des Auges mit den sichtbaren Formen, des Ohres mit den Tönen, der Nase mit dem Geruch, der Zunge mit dem Geschmack, des Körpers mit den Tastorganen, des Geistes mit den Geist-Objekten bzw. Gedanken oder Vorstellungen (nach buddhistischer Philosophie das sechste Kontaktorgan). Alle unsere körperlichen und geistigen Empfindungen sind in dieser Gruppe enthalten.

Wahrnehmungsgruppe (skt. *samjñā*, p. *Saññā*)

Wahrnehmungen und Identifikationen äußerer Objekte im Geist des Betrachters, die der Mensch als Farben, Töne, Gerüche und Bilder aufnimmt und unterscheidet. Sie sind komplexer und aktiver als die Empfindungen. Sie werden gleich den Gefühlen durch die Berührung unserer sechs Sinne mit der äußeren Welt erzeugt. Die Wahrnehmung ist es, die die Dinge erkennt, ihrer gewahr wird, gleich ob sie nun körperlich oder geistig sind.

**Geistesformationsgruppe (skt. *samskāra*,
p. *samkara* auch: *sankhāra*)**

Alle heilsamen und unheilsamen (guten und schlechten) Willenstätigkeiten sind hier eingeschlossen. Interessen, Willensregungen, Sehnsüchte und Tatabsichten. Der Mensch reagiert und interpretiert die Wahrnehmungen. Dieser vierten Gruppe kommt eine herausragende Bedeutung für die zukünftige Existenz zu, denn hier entstehen Vorstellungen, Begierden und Sehnsüchte, die das Handeln beeinflussen und bei deren Erfüllung neues angehäuft wird.

**Buddha definiert Karma mit Wollen (*cetana*):
„Wollen, Ihr Mönche, nenne ich Karma.“
Nachdem man gewollt hat, handelt man durch Körper, Rede und Geist. Wollen ist geistiges Bauen, geistige Tätigkeit. Seine Aufgabe besteht darin, den Geist in Bereiche der guten, der neutralen und der schlechten Handlung zu leiten.**

Wie bei der Gefühlsgruppe und der Wahrnehmungsgruppe gibt es sechs Arten von „Wollen“, die mit den sechs inneren Fähigkeiten und den entsprechenden sechs Objekten (körperlich & geistig) in der äußeren Welt verbunden sind. Gefühle und Wahrnehmungen

sind keine Willenstätigkeit und haben keine Karmafolgen. Nur Willenstätigkeiten wie Aufmerksamkeit, Entschlossenheit, Vertrauen, Konzentration oder Sammlung, Weisheit, Tatkraft, Begierde, Widerstreben oder Hass, Unwissen, Dünkel, Persönlichkeitsglaube usw. können karmische Wirkungen haben.

Bewusstseinsgruppe (skt. *vijñāna*, p. *viññāna*)

Bewusstsein entsteht durch das Gewahrwerden der Samskaras. Es ist die Summe der vier ersten Daseinsfaktoren. Ein „Selbst“ entsteht, in dem die Außenwelt nicht erfasst wird, sondern das die Außenwelt in sich entstehen lässt („projiziert“). Bewusstsein ist eine Reaktion oder Antwort, die eine der sechs Fähigkeiten (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist) als Grundlage und eine der entsprechenden äußeren Erscheinungen (sichtbare Form, Ton, Geruch, Geschmack, Tastobjekte und Geistobjekte d. h. eine Vorstellung oder einen Gedanken) zum Objekt hat.

Sehbewusstsein hat das Auge als Grundlage und eine sichtbare Form als Objekt. Denkbewusstsein hat den Geist als Grundlage und ein Geistobjekt, d. h. eine Vorstellung oder einen Gedanken, als Objekt. Bewusstsein ist daher mit anderen Fähigkeiten verbunden. Wie beim Gefühl, bei der

Wahrnehmung und beim Wollen gibt es also auch beim Bewusstsein sechs Arten, entsprechend den sechs inneren Fähigkeiten und den sechs äußeren Objekten.

Hierzu den Kontext zur Achtsamkeitsmeditation (Pali. Satipathanna, Tib. Mahamudra)

Satipathanna (Pali) bezeichnet die vier Grundlagen (patthana) der Achtsamkeit (sati), auch Sammelpunkte oder Übungsfelder der Achtsamkeit genannt, sind eine Anleitung, unsere Aufmerksamkeit auf vier Bereiche unseres Körpers bzw. Geistes gezielt zu lenken. Diese Bereiche stellen den Kern der Vipassana-Meditation bzw. Achtsamkeits-Meditation dar, welche in Buddhas Lehrrede (Satipathanna Sutta) dargelegt wird.

Diese vier Bereiche, die sich der Übende / Meditierende vergegenwärtigen bzw. “betrachten” soll sind:

Körper (rupa)

Vergegenwärtigung der körperlichen Empfindungen, v.a. des Atems, der Körperhaltungen, Wahrnehmungen der Empfindungen im bzw. mit dem Körper.

Gefühle (vedana)

Der Begriff Gefühle bezieht sich hier nur auf unsere Reaktionen auf das, was wir erfahren, wahrnehmen oder empfinden, d.h. angenehm, unangenehm, oder neutral (weder angenehm noch unangenehm). Diese Reaktionen tauchen auf und begleiten unsere Wahrnehmung, wenn wir etwas sehen, hören, schmecken, berühren und denken etc..

Bewusstsein oder Geist (citta)

Vergegenwärtigung des Geistes und dessen wechselnder Zustände, d.h. das nicht-reaktive Gewahrsein der eigenen Geisteszustände. Es ist die Beobachtung der ständigen Veränderung des Bewusstseins, d.h. der Gedanken, unserer geistigen Zustände, Launen.

Geistesobjekte oder Kategorien unserer Erfahrung (dhammas)

Vergegenwärtigung der Phänomene als Objekte des Geistes, womit alle Elemente des direkt erlebten Lebens eingeschlossen sind, diese finden sich in Form von Listen in Gotama's Lehre wieder. Das umfasst neben den fünf Hindernissen für ein achtsames Leben unsere Sinnesbereiche, Wahrnehmung, Denken, Motivation, unseren Antrieb sowie verschiedene Gefühlszustände bis hin zu den – Vier Aufgaben / die vier edlen Wahrheiten!

Die Lehre will uns dabei unterstützen, diese vier Bereiche unserer Erfahrungen zu hinterfragen in Bezug auf Vergänglichkeit, Dukkha (Leid) und bedingtes Entstehen ("Ich-Losigkeit"). Das bewusste Wahrnehmen dieser Eigenschaften in unserem Leben ist ein zentraler Aspekt auf Weg zum Erwachen...

Satipathanna Sutra

So habe ich gehört: Einmal lebte der Erhabene im Land der Kuru bei einer ihrer Städte namens Kamasadamma. Dort sprach er die Mönche an:

„Ihr Mönche, dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zum Beenden von dukkha (Leid) und Betrübtheit, zur Erlangung der richtigen Methode, zur Verwirklichung von Nirvana nämlich die vier *satipatthanas*.

Welche vier? Hier, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der Gefühle verweilt er die Gefühle betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich des Geistes verweilt er den Geist betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der dhammas verweilt er *dhammas* betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt.

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend? Hier, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder zu einer unbewohnten Hütte gegangen ist, setzt er sich nieder; und [nachdem] er sich mit gekreuzten Beinen gesetzt, den Körper aufgerichtet und

Achtsamkeit in den Vordergrund gebracht hat, atmet er acht- sam ein, atmet achtsam aus. Lang einatmend weiß er: ‚Ich atme lang ein‘; lang ausatmend weiß er: ‚Ich atme lang aus‘; kurz einatmend weiß er: ‚Ich atme kurz ein‘; kurz ausatmend weiß er: ‚Ich atme kurz aus‘. Er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, einatmen‘; er übt sich so: ‚Ich werde, den ganzen Körper empfindend, ausatmen‘. Er übt sich so: ‚Ich werde, die Körperformation beruhigend, einatmen‘; er übt sich so: ‚Ich werde, die Körperformation beruhigend, ausatmen‘. Gerade wie ein geschickter Drechsler oder sein Lehrling, wenn er eine lange Drehung macht, weiß: ‚Ich mache eine lange Drehung‘, oder wenn er eine kurze Drehung macht, weiß: ‚Ich mache eine kurze Drehung‘, so weiß der Mönch lang einatmend auch: ‚Ich atme lang ein‘...

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur sowohl des Entstehens als auch

des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Genau so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.

Sodann, ihr Mönche, weiß er beim Gehen: ‚Ich gehe‘, beim Stehen weiß er: ‚Ich stehe‘, beim Sitzen weiß er: ‚Ich sitze‘, beim Niederlegen weiß er: ‚Ich lege mich nieder‘, oder er weiß der Haltung entsprechend, in der sich der Körper gerade befindet.

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Auch so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.

Sodann, ihr Mönche, handelt er wissensklar beim Vorwärts- und Zurück- gehen, er handelt wissensklar beim Hinblicken und Wegblicken; er handelt wissensklar beim Beugen und Strecken seiner Glieder; er handelt wissensklar beim Tragen von Obergewand, Essensschale und Robe; er handelt wissensklar beim Essen und Trinken, beim Kauen und Schmecken; er handelt wissensklar beim Entleeren von Kot und Urin; er handelt wissensklar beim Gehen, Stehen und Sitzen, beim Einschlafen und Aufwachen, beim Sprechen und Schweigen.

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Auch so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.

Sodann, ihr Mönche, untersucht er prüfend ebendiesen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, von Haut umschlossen, angefüllt mit vielen Arten von Unreinheit: In diesem Körper gibt es Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Gedärm, Gekröse, Mageninhalt, Exkreme, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Nasenschleim, Gelenkflüssigkeit und Urin. Gerade so, als wäre da ein Beutel mit einer Öffnung an jedem Ende, gefüllt mit vielen Arten von Körnern, wie Hügelreis, roter Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißer Reis, und ein scharfsichtiger Mann würde ihn öffnen und ihn so untersuchen: Das ist Hügelreis, das ist roter Reis, das sind Bohnen, das sind Erbsen, das ist Hirse, das ist weißer Reis – so sieht er auch ebendiesen Körper ...

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die

Achtsamkeit ,Ein Kör- per ist da' ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Auch so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.

Sodann, ihr Mönche, untersucht er prüfend ebendiesen Körper, gleich wo und in welcher Haltung er sich befindet, als aus Elementen bestehend: In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement. Gerade so, als hätte ein geschickter Schlächter oder sein Lehrling eine Kuh geschlachtet und säße an einer Straßenkreuzung mit dem in Einzelteile zerlegten Tier, so sieht er auch eben diesen Körper ...

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ,Ein Kör- per ist da' ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an

nichts in der Welt haftend. Auch so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.

Sodann, ihr Mönche, als sähe er einen Leichnam, hingeworfen auf einem Leichenfeld – einen Tag, zwei oder drei Tage tot, aufgedunsen, bläulich verfärbt, aus dem Flüssigkeiten sickern ... wie er von Krähen, Falken, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern verschlungen wird ... ein Skelett mit Fleisch und Blut, von Sehnen zusammen- gehalten ... ein fleischloses Skelett, blutverschmiert, von Sehnen zusammengehalten ... ein Skelett ohne Fleisch und Blut, von Sehnen zusammen- gehalten ... voneinander gelöste Knochen, in alle Richtungen zerstreut ... weiß gebleichte Knochen, von der Farbe der Muschelschalen ... aufeinander gehäufte Knochen, über ein Jahr alt ... morsche Knochen, zu Staub zerfallend – vergleicht er ebendiesen Körper damit: Auch dieser Körper ist von derselben Art, so wird er sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.³

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des

Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Auch so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der Gefühle, die Gefühle betrachtend?

Hier, wenn er ein angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein angenehmes Gefühl‘; wenn er ein unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein neutrales Gefühl‘.

Wenn er ein weltliches angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches angenehmes Gefühl‘; wenn er ein nichtweltliches angenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches angenehmes Gefühl‘; wenn er ein weltliches unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein weltliches unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein nichtweltliches unangenehmes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches unangenehmes Gefühl‘; wenn er ein weltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich

empfinde ein weltliches neutrales Gefühl'; wenn er ein nichtweltliches neutrales Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein nichtweltliches neutrales Gefühl’.

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der Gefühle die Gefühle innerlich... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den Gefühlen betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ge- fühl ist da’ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Genau so verweilt er hinsichtlich der Gefühle, die Gefühle betrachtend.

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich des Geistes, den Geist betrachtend?

Hier erkennt er einen Geist voller Begierde als ‚voller Begierde’ und einen Geist ohne Begierde als ‚ohne Begierde’; er erkennt einen zornigen Geist als ‚zornig’ und einen zornlosen Geist als ‚zornlos’; er erkennt einen verblendeten Geist als ‚verblendet’ und einen nicht verblendeten Geist als ‚nicht verblendet’; er erkennt einen zusammengezogenen Geist als ‚zusammengezogen’

und einen zerstreuten Geist als ‚zerstreut‘; er erkennt einen weiten Geist als ‚weit‘ und einen engen Geist als ‚eng‘; er erkennt einen übertreffbaren Geist als ‚übertreffbar‘ und einen unübertreffbaren Geist als ‚unübertreffbar‘; er erkennt einen konzentrierten Geist als ‚konzentriert‘ und einen unkonzentrierten Geist als ‚unkonzentriert‘; er erkennt einen befreiten Geist als ‚befreit‘ und einen unbefreiten Geist als ‚unbefreit‘.

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Geistes den Geist innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Geist betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Geist ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Genau so verweilt er hinsichtlich des Geistes, den Geist betrachtend.

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* betrachtend? Hier verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form die fünf Skhandas betrachtend. Und wie

verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der fünf Hindernisse betrachtend? Wenn Sinnesbegierde in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Sinnesbegierde‘; wenn Sinnesbegierde nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist keine Sinnesbegierde‘. Und er erkennt, wie nicht entstandene Sinnesbegierde entstehen kann, wie entstandene Sinnesbegierde überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Sinnesbegierde vorgebeugt werden kann.

Wenn Übelwollen in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Übelwollen‘; wenn Übelwollen nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist kein Übelwollen‘. Und er erkennt, wie nicht entstandenes Übelwollen entstehen kann, wie entstandenes Übelwollen überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen des überwundenen Übelwollens vorgebeugt werden kann.

Wenn Dumpfheit und Mattheit in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Dumpfheit und Mattheit‘; wenn Dumpfheit und Mattheit nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist keine Dumpfheit und Mattheit‘. Und er erkennt, wie nicht entstandene Dumpfheit und Mattheit entstehen kann, wie entstandene Dumpfheit und Mattheit überwunden werden kann und wie dem

künftigen Entstehen der überwundenen Dumpfheit und Mattheit vorgebeugt werden kann.

Wenn Rastlosigkeit und Sorge in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Rastlosigkeit und Sorge‘; wenn Rastlosigkeit und Sorge nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist keine Rastlosigkeit und Sorge‘. Und er erkennt, wie nicht entstandene Rastlosigkeit und Sorge entstehen kann, wie entstandene Rastlosigkeit und Sorge überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Rastlosigkeit und Sorge vorgebeugt werden kann.

Wenn Zweifel in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Zweifel‘; wenn Zweifel nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist kein Zweifel‘. Und er erkennt, wie nicht entstandener Zweifel entstehen kann, wie entstandener Zweifel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen des überwundenen Zweifels vorgebeugt werden kann.

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* innerlich... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. Die Achtsamkeit ‚*dhammas* sind da‘ ist in ihm

gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Genau so verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der fünf Hindernisse betrachtend.

Sodann, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der fünf Daseinsgruppen (Skhandas – diese sind (1) Form, (2) Gefühl, (3) Wahrnehmung, (4) Konzept und (5) Bewusstsein) des Anhaftens betrachtend. Und wie verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens betrachtend?

Hier erkennt er: ‚So ist die materielle Form‘, ‚so ist das Entstehen der materiellen Form‘, ‚so ist das Vergehen der materiellen Form‘. ‚So ist das Gefühl‘, ‚so ist das Entstehen des Gefühls‘, ‚so ist das Vergehen des Gefühls‘. ‚So ist die Wahrnehmung‘, ‚so ist das Entstehen der Wahrnehmung‘, ‚so ist das Vergehen der Wahrnehmung‘. ‚So sind die Willensregungen‘, ‚so ist das Entstehen der Willensregungen‘, ‚so ist das Vergehen der Willensregungen‘. ‚So ist das Bewusstsein‘, ‚so ist das Entstehen des Bewusstseins‘, ‚so ist das Vergehen des Bewusstseins‘.

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* innerlich... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. Die Achtsamkeit ‚*dhammas* sind da‘, ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Genau so verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, die *dhammas* in der Form der fünf Daseinsgruppen des Anhaftens betrachtend.

Sodann, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesbereiche betrachtend. Und wie verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesbereiche betrachtend?

Hier erkennt er das Auge, er erkennt Formen, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel über- wunden werden kann und

wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt das Ohr, er erkennt Klänge, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt die Nase, er erkennt Gerüche, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt die Zunge, er erkennt Geschmäcke, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Er erkennt den Körper, er erkennt Tastbares, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann und

wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann. Er erkennt den Geist, er erkennt Geistesobjekte, und er erkennt die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht, und er erkennt auch, wie eine nicht entstandene Fessel entstehen kann, wie eine entstandene Fessel überwunden werden kann und wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Fessel vorgebeugt werden kann.

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* innerlich... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. Die Achtsamkeit ,*dhammas* sind da' ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Genau so verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der sechs innerlichen und äußerlichen Sinnesbereiche betrachtend.

Sodann, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der sieben Erwachensfaktoren betrachtend. Und wie verweilt

er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der sieben Erwachensfaktoren betrachtend? Hier erkennt er, wenn der Erwachensfaktor Achtsamkeit in ihm vorhanden ist: ‚Der Erwachensfaktor Achtsamkeit ist in mir‘; wenn der Erwachensfaktor Achtsamkeit nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Achtsamkeit ist nicht in mir‘; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor Achtsamkeit entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor Achtsamkeit durch Entwicklung vervollkommnet werden kann.

Wenn der Erwachensfaktor Ergründung der *Din* in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Ergründung der *dhammas* ist in mir‘; wenn der Erwachensfaktor Ergründung der *dhammas* nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Ergründung der *dhammas* ist nicht in mir‘; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor Ergründung der *dhammas* entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor Ergründung der *dhammas* durch Entwicklung vervollkommnet werden kann.

Wenn der Erwachensfaktor Energie in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Energie ist in mir‘; wenn der Erwachensfaktor Energie nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er:

„Der Erwachensfaktor Energie ist nicht in mir“; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor Energie entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor Energie durch Entwicklung vervollkommnet werden kann. Wenn der Erwachensfaktor Freude in ihm vorhanden ist, erkennt er: „Der Erwachensfaktor Freude ist in mir“; wenn der Erwachensfaktor Freude nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: „Der Erwachensfaktor Freude ist nicht in mir“; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor Freude entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor Freude durch Entwicklung vervollkommnet werden kann. Wenn der Erwachensfaktor Ruhe in ihm vorhanden ist, erkennt er: „Der Erwachensfaktor Ruhe ist in mir“; wenn der Erwachensfaktor Ruhe nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: „Der Erwachensfaktor Ruhe ist nicht in mir“; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor Ruhe entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor Ruhe durch Entwicklung vervollkommnet werden kann. Wenn der Erwachensfaktor Konzentration in ihm vorhanden ist, erkennt er: „Der Erwachensfaktor Konzentration ist in mir“; wenn der Erwachensfaktor Konzentration nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: „Der Erwachensfaktor

Konzentration ist nicht in mir’; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor Konzentration entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor Konzentration durch Entwicklung vervollkommnet werden kann. Wenn der Erwachensfaktor Gleichmut in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Gleichmut ist in mir’; wenn der Erwachensfaktor Gleichmut nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚Der Erwachensfaktor Gleichmut ist nicht in mir’; er erkennt, wie der nicht entstandene Erwachensfaktor Gleichmut entstehen kann und wie der entstandene Erwachensfaktor Gleichmut durch Entwicklung vervollkommnet werden kann.

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. Die Achtsamkeit ‚*dhammas* sind da’ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Genau so verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der sieben Erwachensfaktoren betrachtend.

Sodann, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der vier edle Wahrheiten betrachtend. Und wie verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der vier edle Wahrheiten betrachtend?

Hier erkennt er, wie es wirklich ist: ‚Dies ist Dukkha (Leid)‘; er erkennt, wie es wirklich ist: ‚Dies ist das Entstehen von *dukkha*‘; er erkennt, wie es wirklich ist: ‚Dies ist das Ende von *dukkha*‘; er erkennt, wie es wirklich ist: ‚Dies ist der Weg, der zum Ende von *dukkha* führt‘.

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens ... des Vergehens ... sowohl des Entstehens als auch des Vergehens in den *dhammas* betrachtend. Die Achtsamkeit ‚*dhammas* sind da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Genauso verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der vier edlen Wahrheiten betrachtend

Ihr Mönche, wenn jemand diese vier *satipatthanas* auf diese Weise sieben Jahre lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen für ihn erwartet werden: entweder vollendete Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.

Dahingestellt bleiben mögen die sieben Jahre ... sechs Jahre ... fünf Jahre ... vier Jahre ... drei Jahre ... zwei Jahre ... ein Jahr ... sieben Monate ... sechs Monate ... fünf Monate ... vier Monate ... drei Monate ... zwei Monate ... ein Monat ... ein halber Monat ... wenn jemand diese vier *Satipatthanas* auf diese Weise sieben Tage lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen für ihn erwartet werden: entweder vollendete Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr. In Bezug hierauf wurde also gesagt:

Ihr Mönche, dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zum Beenden von *dukkha* und Betrübtheit, zur Erlangung der richtigen Methode, zur Verwirklichung von *Nibbana*, nämlich die vier *satipatthanas*.“ So sprach der Erhabene. Die Mönche waren erfüllt und voller Freude ob der Worte des Erhabenen.

SO ergibt sich aus der oberen Schilderung der 5 Skhandas folgendes, so seit eingerichtet und konzentriert

Die Persönlichkeit des Menschen läßt sich vollständig durch die fünf Skandhas beschreiben. Der Mensch besitzt nichts. Auch kein „Selbst“, keine Seele, kein „Atta“. Die Persönlichkeit des Menschen wird durch die Umgebung, dem Äußeren, geformt, gekoppelt mit eigenen „Konzepten“, dem Inneren. Buddha spricht daher von einem „Nicht-Selbst“, dem „Anatta“, da der Mensch es nicht dauerhaft besitzt.

Das Verständnis des fünf Skandhas ist wichtig. Es ist ein grundlegender Bestandteil der buddhistischen Psychologie.

Die 5 Skandhas werden auch genannt „Aneignungen“, „Anhaftungen“, „Aggregate“, „Daseinsgruppen“. Die 5 Skandhas sind das, was wir als unser „Dasein“ ausmachen; wir definieren durch sie unsere Welt. Sie sind außerdem der Grund für das *bedingte Entstehen*. Wir

„haften“ an dem, was wir sehen, fühlen, hoffen oder Wünschen und wollen nicht davon ablassen. Dadurch entsteht *Begierde*. Dadurch entsteht aber auch *Leid*. Denn was wir uns wünschen und nicht bekommen, erzeugt Leid. Was wir haben, lieben und verlieren, erzeugt Leid.

Aus Buddhas Modell der fünf Skandhas zeigt sich weiterhin, dass wir die Dinge nicht so wahrnehmen wie sie sind, sondern so, wie wir sie interpretieren. Das letztendliche Bild, dass wir uns von unserer Umwelt machen, ist eine Kombination aus dem, was tatsächlich ist, aus dem, was wir darüber empfinden, aus dem, was wir uns davon erhoffen, aus dem, wovor wir uns fürchten, aus dem, was wir uns daraus zusammenreimen.

Zusammengefasst bedeutet das:

- **ohne die 5 Skandhas kein Leid**
- **ohne die 5 Skandhas kein bedingtes Entstehen**
- **wir sehen die Dinge nicht so wie sie wirklich sind.**

Buddha nennt die 5 Skandhas auch *Name*

und Form. Name steht dabei für unseren Geist, für uns selbst, für unsere Persönlichkeit. Form steht für die Körper, für die Gegenstände an sich. Auch hier drückt sich aus, dass unser Weltverständnis eine Kombination ist aus dem, was tatsächlich ist und aus dem, was wir im Geiste – wenn auch unbewusst – daraus machen.

Unser Weltbild wird bestimmt von den 5 Skandhas.

Körper

Das Skandha der Form besteht aus der ursächlichen Form, den vier Elementen und der bewirkten Form, den fünf Sinnesfähigkeiten und den fünf äußeren Objekte der Sinne wie sichtbare Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und

berührbare Objekte, sowie Formen für das Geistbewußtsein. Die Sinnesfähigkeiten sind die subtilen Sinnesorgane, der Sehnerv, usw. Die Sinnesobjekte gliedern sich grob in acht Arten von Gestalt und zwölf Arten von Farbe für das Auge, acht Arten von Klängen, vier Arten von Gerüchen, sechs Arten von Geschmack und elf Arten von Körpergefühlen. Hinzu kommen fünf Arten von Formen für das Geistbewußtsein, wie zum Beispiel alle Arten von vorgestellten Formen.

Empfindung

Das Skandha des Gefühls ist gleichzeitig einer der Geistesfaktoren. Allgemein unterscheidet man drei Arten von Gefühlen, angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle, die sich entweder auf den Körper oder auf den Geist beziehen können. Besonders die geistigen Gefühle kann man dabei jedoch in unendlich viele weitere Facetten unterscheiden, die zum Beispiel in der Meditation erfahren werden, Gefühle von Furchtlosigkeit, Freude, Mitgefühl, usw. Das charakteristische Merkmal der Gefühle

ist ganz allgemein Erfahrung oder Erlebnis.

Wahrnehmung

Auch das Skandha der Unterscheidung ist gleichzeitig einer der Geistesfaktoren. Hier gibt es Unterscheidung ohne Namen, wenn man den Namen nicht kennt, wie zum Beispiel bei Babys, oder mit Namen, wie zum Beispiel Beurteilungen als gut oder schlecht oder andere Benennungen. Dieses Skandha wird deswegen besonders hervorgehoben, weil die Unterscheidung für die Entwicklung bestimmter Weltanschauungen oder Sichtweisen sehr wichtig ist. Im Begierde-Bereich findet man geringe Unterscheidung, im Formbereich ausgedehnte Unterscheidung und im Formlosen Bereich grenzenlose Unterscheidung. Menschen können außer dem Tierbereich andere Bereiche nicht direkt wahrnehmen, während umgekehrt die Wesen anderer Bereiche, zum Beispiel der Form-, und Formlosen Bereiche, Menschen wahrnehmen können.

Geistformation

Das Skandha der Geistesfaktoren färbt das Bewußtsein. Es besteht aus sechs verschiedenen Gruppen von geistigen Ereignissen. Im Kleinen Fahrzeug werden insgesamt 47 Faktoren aufgezählt, im Großen Fahrzeug 51 Faktoren, die aber auch noch weiter unterteilt werden können. Dies sind alle positiven, negativen und wandelbaren Zustände im Geist. Hier haben wir fünf allgegenwärtige Faktoren, die jede geistige Erfahrung begleiten, wie Absicht, Kontakt, usw., fünf eindeutige Faktoren, die den Geist auf bestimmte Objekte ausrichten, wie Streben, Wertschätzung, Achtsamkeit, usw., elf positive Faktoren, wie zum Beispiel Vertrauen, Schamgefühl, Respekt, usw., sechs Hauptstörungen wie Unwissenheit, Begierde, Haß, usw., zwanzig Nebenstörungen wie Feindseligkeit, nachtragend sein, Groll, usw., vier wandelbare Faktoren, die entweder positiv oder negativ sein können wie Schlaf, Bedauern, usw. Weiterhin gehören zu den Geistesfaktoren auch solche, die weder eindeutig geistig noch eindeutig materiell sind, so wie Geburt, Lebenskraft, Begriffe oder Worte, usw.

Bewusstsein

Beim Skandha des Bewußtseins unterscheidet man konzeptuelle Aspekte des Bewußtseins und solche, die frei sind von Konzepten, wobei Bewußtsein das ist, was Objekte wahrnimmt, was klar ist und erkennend. Man unterteilt Bewußtsein im Kleinen Fahrzeug und teilweise im Großen Fahrzeug in sechs Aspekte, die fünf Sinnesbewußtseine und das Geistbewußtsein. In anderen Schulen des Großen Fahrzeugs, der Nur-Geist-Schule und der Shentong-Madhyamaka-Schule, unterteilt man es in acht Aspekte, die fünf Sinnesbewußtseine, das Geistbewußtsein, das Verschleierte Bewußtsein und das Basisbewußtsein.

Wie sich Name und Form bedingen:

Sehsinn + Sehobjekt = Sehbewusstsein

Wenn ich keinen Sehsinn habe, sehe ich nichts. Wenn nichts zum Sehen da ist, sehe ich nichts. Wenn ich nichts sehe, entsteht kein Sehbewusstsein.

Der erste Schritt ist die Empfindung, das erste Erblicken eines Gegenstandes. Der Sehsinn braucht ein Sehobjekt (z. B. eine Kerze), damit ein Sehgefühl entstehen kann. Ohne Sehsinn kein Sehobjekt, ohne Sehobjekt kein Sehgefühl. Dieses erste Erblicken, der erste Sehimpuls, ist zunächst wertfrei und unverfälscht. Es ist rein passiv und instinktiv.

Das Sehgefühl wird weiter verarbeitet von der Sehwahrnehmung. Jetzt wird das Erblickte identifiziert. Das ist ein komplexerer und aktiver Vorgang. Die Identifizierung wird beeinflusst von dem, was wir wissen, von dem, was wir erlebt haben, von dem, was uns gelehrt wurde, und davon, wie wir die gesamte Situation wahrnehmen.

Aufgrund des identifizierten Sehobjekts werden jetzt Gedanken gebildet, Assoziationen, Absichten, Wünsche, Sehnsüchte. Ein Gedanke ist im Buddhismus die Vorstufe zur Tat, denn ohne Absicht, ohne Wunsch, keine Handlung. Deshalb entsteht jetzt Kamma. Das, was wir mit dem erkannten Objekt machen wollen, bewirkt

Kamma. Lassen wir schädliche Gedanken entstehen, entsteht unheilsames Kamma. Lassen wir positive Gedanken entstehen, entsteht heilsames Kamma. Können wir die Formation des Geistes unterbinden, und das ist das Ziel eines Buddhisten, entsteht neutrales Kamma. Kamma wiederum bedingt Entstehen. Durch die Geistformation entstehen Dinge. Ohne Geistformation endet die bedingte Entstehung; die Geistformation hat keine Auswirkungen. Es entsteht kein Bewusstsein.

Formt der Geist einen Gedanken, eine Absicht, einen Wunsch, etc., wird dies weiterverarbeitet. Es entsteht ein Bewusstsein. Erkennen wir ein Sehobjekt durch die Seh wahrnehmung und bilden eine Geistformation hierzu, entsteht ein Sehbewusstsein. Ohne Geistformation wäre das Sehbewusstsein nicht entstanden. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist ein Tagtraum: wir sehen zwar unaufhörlich Dinge (Gefühlsgruppe); wenn wir sie aber nicht in der Wahrnehmungsgruppe realisieren bricht der Fluss ab und wir werden uns dem Sehobjekt nicht bewusst. Wenn wir das

Objekt realisieren, aber keine konkreten Wünsche, Gedanken oder Absichten dazu entstehen lassen, bricht der Fluss ab und es entsteht kein Bewusstsein.

- **Körper**
- **Empfindung**
- **Wahrnehmung**
- **Geist**
- **Bewusstsein**

Jede Gruppe stellt eine Verfeinerung der vorhergehenden Gruppe dar.

Bricht der Fluss ab, entstehen keine weiteren Gruppen: bricht z.B. das Sehen eines Seh-Objekts bereits bei der Seh-Wahrnehmung ab, entsteht kein Seh-Bewusstsein etc. p. p.

Die Drei Daseinsmerkmale

- ***anitya* (Sanskrit)** – Alles ist vergänglich und nichts von ewigem Bestand. Alles ist dem Wandel unterworfen.
- ***dukkha* (Pali/Sanskrit)** – Alles ist dem Leiden unterworfen. Der Begriff *dukkha* kann auch als Unzulänglichkeit bzw. Unbefriedigend übersetzt werden.
- ***anātman* (Sanskrit)** – Alle Dinge und Phänomene existieren ohne einen unveränderlichen Wesenskern. Es gibt kein getrenntes, permanentes „Ich“ und keine ewige Seele. Alles entsteht abhängig von anderem. Jeder Mensch wird etwa von seinen Eltern gezeugt und muss Nahrung zu sich nehmen, um existieren zu können.

Im Mahayana steht – neben den universalen Gegebenheiten von Vergänglichkeit (*anitya*) und Nicht-Selbst (*anātman*) – nicht das durch das Wirken der drei Geistesgifte bedingte Leid (*Dukkha*) (Erste und zweite Edle Wahrheit), sondern Nirvana, als universaler Grund des Seins.

Im Vajrayana sind beide Ansichten in der Lehre von den „Vier Dharma - Siegel“ vereint: Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Selbst (Leerheit), Nirvana. Auch im Vajrayana gilt dass

**ohne die vier grundlegenden Ansichten ein
Lehrsystem nicht als buddhistisch bewertet
werden kann.**

Was bedeutet Buddha und was steht hinter der Bedeutung Buddha

Buddha (Sanskrit, m., बुद्ध, buddha, wörtlich: „der Erwachte“, chinesisch 佛, Pinyin *fó*, japanisch 仏, ぶつ *butsu*, vietnamesisch 佛 *phật* oder ? *but*) bezeichnet im Buddhismus ein Wesen, das Bodhi (wörtl.: „Erwachen“) erreicht hat. *Buddha* begegnet als Ehrenname des indischen Religionsstifters Gautama Siddharta, dessen Lehre die Weltreligion des Buddhismus begründet. Nach buddhistischem Verständnis ist er jedoch nicht der einzig mögliche Buddha.

Im Buddhismus versteht man unter einem Buddha ein Wesen, das aus eigener Kraft die Reinheit und Vollkommenheit seines Geistes erreicht und somit eine grenzenlose Entfaltung aller in ihm vorhandenen Potenziale erlangt hat: vollkommene Weisheit (Prajna) Prajnanendliches und begierdeloses Mitgefühl (Karuna) mit allem Lebendigen. Ein Buddha hat, auch wenn er zugleich eine menschliche Existenz führt, Nirvana verwirklicht und ist damit nach buddhistischer Überzeugung nicht mehr an den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt gefesselt (wenngleich sein menschlicher Körper weiterhin sterblich ist). Erwachen und Nirvana sind von transzendenter

Natur, mit dem Verstand nicht zu erfassen, „tief und unergründlich wie der Ozean“, weshalb sie sich einer Beschreibung mit sprachlichen Begriffen entziehen. Diese Qualität ist für Menschen, die die Erfahrung nicht selbst gemacht haben, nicht nachzuvollziehen.

Die Verwirklichung der Buddhaschaft ist nach buddhistischer Überzeugung jedem fühlenden Wesen im Prinzip möglich, als Ergebnis eines entsprechenden Übungsweges. Gleichzeitig wird traditionell aber auch stark hervorgehoben, dass dieses Resultat sehr selten auftritt; daher ist ein Zeitalter, in dem ein Buddha erscheint, ein „glückliches Zeitalter“. Denn es gibt sehr viele „dunkle“ Zeitalter, in denen kein Buddha auftritt und man deshalb auch keine Wegweisung zur endgültigen Befreiung vorfinden kann. Der Buddha des nächsten Zeitalters soll Maitreya sein, während Kashyapa, Kanakamuni und Dipamkara drei Buddhas der Vergangenheit sind. Insbesondere der tantrische Buddhismus, also der tibetische Vajrayana kennt eine Fülle von Buddhas, die auch transzendente Buddhas (Yidam; Meditationsaspekt), auch Abibuddhas (*fünf Dhyani-Buddhas*) oder Tathagatas (So gegangene) genannt werden.

Und wir Leben, wenn wir die Wirklichkeit

**erkennen im Jahre 2024 in einem dunklen
Zeitalter..**

Jetzt zum nächsten Schwierigkeitslevel eurer Konzentration:

Der Übungsweg des Vajrayana

Allgemeine Erklärungen zum Tiefgründigen Fünffachen Pfad des Mahamudra

Der Tiefgründige Fünffache Pfad des Mahamudra (tib. Chagya Chenpo Ngadän, kurz: Ngadän) und die Sechs Yogas von Naropa sind die Essenz der Lehren des Buddha, womit es möglich ist, in einem einzigen Leben Erleuchtung zu erreichen.

Um den Pfad des Mahamudra und der Sechs Yogas von Naropa praktizieren zu können, muß man zuerst vollkommen von den „Vier Wegen, die den Geist verändern“ überzeugt sein. Diese werden die Vier Allgemeinen Vorbereitungen (äußeres Ngöndro) genannt. Sie sind in allen buddhistischen Schulen die Grundlage für eine erfolgreiche Praxis. Anschließend praktiziert man die Vier Besonderen Vorbereitungen (inneres Ngöndro), um sich von negativem Karma, den Hindernissen von Körper, Rede und Geist zu reinigen und um die zwei Arten von Verdienst anzusammeln. Dies ist die Praxis des Mahayana.

Der große tibetische Heilige und Mahasiddha des

12. Jahrhunderts, Kyobpa Jigten_Sumgön, der zweite Nagajuna, sagte:

„Die Vorbereitenden Übungen sind wichtiger als die höheren Übungen“.

Zuerst soll man diese tiefgründigen Übungen wirklich verstehen und praktizieren, bevor man mit den höheren Lehren (des Vajrayana) beginnt.

Die Belehrungen des Buddha und die Überlieferung des Ngadän

Buddha Shakyamuni hat aus Mitgefühl und Weisheit zahllose Dharma-Belehrungen gegeben. Diese sind Heilmittel gegen alle Arten von Geistesgiften und störenden Gefühlen. Die Belehrungen helfen allen Wesen, die von ihren Geistesgiften beherrscht werden, sich aus diesem leidvollen Zustand zu befreien und die Erleuchtung zu erlangen. Zunächst sollten wir nach den Sutra-Belehrungen praktizieren und dann stufenweise zu den Tantra-Belehrungen fortschreiten.

Bevor wir die Übungen des Tantrayana ausüben, sollten wir unseren Geist vom Daseinskreislauf (Skrt. Samsara) abwenden und ihn dem Dharma zuwenden. Dies geschieht durch die Zufluchtnahme und die Meditation über die Vier

Allgemeinen Vorbereitungen. Diese Vorbereitungen entsprechen dem Pfad des Sutrayana. Danach können wir voller Hingabe die Übungen des Tantrayana praktizieren und schnell die Vollkommenheit erreichen.

Der Text des Tiefgründigen Fünffachen Pfades von Mahamudra stammt von Gampopa. Gampopa war ein Schüler des großen tibetischen Yogi Milarepa. Gampopa fasste alle Belehrungen zusammen: sowohl die Sutra-Belehrungen als auch die Tantra-Belehrungen. Diese Essenz aller Belehrungen ist im Tiefgründigen Fünffachen Pfad des Mahamudra enthalten.

Diese Belehrungen umfassen einen stufenweisen Pfad von den Vorbereitenden Übungen über die Verwirklichung von Mahamudra bis zur vollkommenen Erleuchtung. Die werden an Hand verschiedener Texte in allen tibetischen Schulen gelehrt.

Der Tiefgründige Fünffache Pfad des Mahamudra besteht aus:

- 1. den Vorbereitenden Übungen und der Entwicklung von Bodhicitta,**
- 2. der Praxis des Yidam,**
- 3. dem Guru-Yoga der vier Kayas,**
- 4. Mahamudra, dem großen Siegel,**

5. der Widmung des Verdienstes.

Die Vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Um die Erleuchtung zu erlangen, sollten wir einem stufenweisen Pfad folgen und auf einer Stufe anfangen, die unseren Kenntnissen und Fähigkeiten entspricht. Da wir am Anfang noch voller Geistesgifte und störender Gefühle sind, müssen diese zuerst beseitigt werden, bevor wir die höheren Praktiken durchführen können. Dazu dienen die Vorbereitenden Übungen.

Es gibt drei Gruppen von Vorbereitende Übungen:

- 1. die Allgemeinen Vorbereitenden Übungen (äußeres Ngöndro),**
- 2. die Besonderen Vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro),**
- 3. die Außergewöhnlichen Vorbereitenden Übungen (spezielles Ngöndro).**

Die Allgemeinen Vorbereitenden Übungen (äußeres Ngöndro) werden deshalb „allgemein“ genannt, weil sie in allen buddhistischen Schulen gelehrt werden, sowohl im Theravada als auch im Mahayana. Diese umfassen die drei Fahrzeuge (Pratyeka-Buddhayana, Shravakayana und Bodhisattvayana).

Die Besonderen Vorbereitenden Übungen sind

keine allgemeinen Übungen, sondern sie werden nur auf dem Pfad des Mahayana praktiziert.

Die Außergewöhnlichen Vorbereitenden Übungen enthalten das Erzeugen der höchsten Einstellung: die Entwicklung von Bodhicitta.

Diese Vorbereitungen sind der Grundstein. Sie sind wie ein Fundament für ein Haus:

Wenn wir kein stabiles Fundament haben, können wir kein Haus bauen.

Die Allgemeinen Vorbereitenden Übungen

Um den Geist von der Anhaftung an den Daseinskreislauf (Skt. Samsara) abzuwenden und auf die Erleuchtung auszurichten, führen wir zuerst die Allgemeinen Vorbereitenden Übungen (äußeres Ngöndro) aus:

- 1. Um dieses Leben mit Bedeutung zu füllen, kontemplieren wir über den kostbaren Menschenkörper.**
- 2. Um die Anhaftung an weltliche Aktivitäten und an weltliche Dinge abzuschneiden und die Trägheit zu überwinden, kontemplieren wir über die Vergänglichkeit.**
- 3. Um die Zusammenhänge aller Phänomene zu erkennen, kontemplieren wir über das Gesetz von Ursache und Wirkung (Skt.**

Karma).

- 4. Um die Anhaftung an diese Welt aufzugeben und uns vom endlosen Kreislauf des Daseins abzuwenden, kontemplieren wir über das Leiden im Samsara.**

Die Besonderen Vorbereitenden Übungen

Nachdem sich der Geist durch die Vier Allgemeinen Vorbereitungen Übungen vom leidvollen Daseinskreislauf (Samsara) abgewendet und sich auf die Buddhaschaft ausgerichtet hat, praktizieren wir die Vier Besonderen Vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro):

- 1. Zufluchtnahme: Um in den Pfad einzutreten, nehmen wir Zuflucht und machen Niederwerfungen.**
- 2. Reinigungspraxis von Vajrasattva: Um uns von negativem Karma zu reinigen, visualisieren wir Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) und rezitieren sein Mantra.**
- 3. Mandala-Opferung: Um die zwei Arten von Verdienst anzusammeln, opfern wir das Mandala.**
- 4. Guru-Yoga: Um den Segen des Meisters (Skr. Guru) zu erhalten, praktizieren wir das Guru-Yoga.**

Die Außergewöhnlichen Vorbereitenden Übungen

Nachdem die Vier Allgemeinen und die Vier Besonderen Vorbereitenden Übungen beendet sind, folgt die Höchste oder Außergewöhnliche Vorbereitende Übung, die Entwicklung von Bodhicitta. Dies ist der höchste Teil der Vorbereitungen. Es wird gesagt:

„Bodhicitta ist der einzige und höchste Weg, um die vollkommene Erleuchtung zu erreichen.“

Die Zufluchtnahme – die erste der Besonderen Vorbereitenden Übungen

Von dem Moment an, in dem wir zu den drei Juwelen Zuflucht nehmen, entwickeln wir die feste Entschlossenheit, ihnen zu folgen. Dadurch bringen wir die große Umwandlung in uns hervor, die uns zu dem unabhängigen und transzendenten Zustand führt, welcher die Buddhaschaft ist. So sagt der Buddha:

***„Die Buddhas waschen nicht den Schmutz des unheilvollen Karma mit Wasser weg;
sie entfernen nicht das Leid der fühlenden Wesen mit ihren Händen;
sie übertragen ihre Weisheit nicht an andere;
aber sie offenbaren die Wahrheit der absoluten Wirklichkeit.“***

Deshalb hängen die Reinigung des Karma, die Befreiung von Leid und die Realisation der absoluten Weisheit von unserer eigenen Praxis ab. Dies alles ist nur möglich, wenn wir Buddha, Dharma und Sangha folgen – das ist die Zuflucht.

Es gibt zwei Arten der Zufluchtnahme:

- 1. die Theravada-Zuflucht,**
- 2. die Mahayana-Zuflucht.**

Wir praktizieren die Mahayana-Zuflucht und dabei insbesondere die Vajrayana-Zuflucht. Diese unterscheidet sich von den Fahrzeugen der Pratyeka-Buddhas oder der Shravakas.

- 1. Wir nehmen nicht zu unserem eigenen Nutzen Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha oder um den Segen des Nirvana zu erreichen, sondern zum Wohle und zum Nutzen aller Wesen.**
- 2. Der zweite Unterschied ist die Zeitdauer, für die wir Zuflucht nehmen. Wir sagen: „Von jetzt an bis ich die vollkommene Erleuchtung erreicht habe, nehme ich Zuflucht.“**

Indem wir die Qualitäten dieser Zufluchtobjekte verstehen, nehmen wir Zuflucht von ganzem Herzen, und wir haben wirklich die Absicht, diese Zuflucht zu erhalten, bis wir vollkommene Buddhaschaft erreicht haben.

Wenn wir auf diese Weise Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen und dabei wirklich Hingabe entwickeln, sammeln wir sehr großen Verdienst an, und unser vergangenes schlechtes Karma nimmt mehr und mehr ab.

Mit dieser Zufluchtnahme fängt unser Weg zur Befreiung an. Wenn wir Zuflucht nehmen, indem wir das Zufluchts-Mantra sprechen, sollten wir in unserem Geist die gleiche Einstellung haben. Das, was wir denken, sollte das gleiche sein, wie das, was wir tun. So sollten wir von ganzem Herzen Zuflucht nehmen. Diese Zufluchtnahme ist sehr wichtig, denn wenn wir nicht Zuflucht nehmen, tragen auch alle anderen Übungen, die wir ausführen, z.B. Mantra-Rezitationen usw., keine Früchte.

Diesen Pfad sind alle großen Lehrer und alle großen Siddhas der Vergangenheit gegangen. Sie haben uns diesen Weg gezeigt, und ob wir ihn jetzt praktizieren oder ob wir ihn nicht praktizieren, das liegt bei uns.

Zufluchtsgebet

*Alle Lebewesen, so grenzenlos wie der Himmel, und ich
nehmen Zuflucht zum gütigen Wurzel-Lama und
den Lamas der Linie.*

*Wir nehmen Zuflucht zum Mandala der Yidams;
wir nehmen Zuflucht zu den Buddhas;
wir nehmen Zuflucht zum vollkommenen Dharma.
Wir nehmen Zuflucht zu der vortrefflichen
Gemeinschaft der Sangha.
Wir nehmen Zuflucht zu allen edlen Dakas, Dakinis,
Schützern und Wächtern des Dharma,
die das Auge der Weisheit besitzen.*

**Die Reinigungspraxis des Vajrasattva– die zweite
der Besonderen Vorbereitenden Übungen**

**Auf dem Pfad des Tantra- oder Vajrayana werden
die Früchte der Erleuchtung als Pfad benutzt. Um
diesem Weg zu folgen, führen wir die
entsprechenden Übungen durch, die in den
Belehrungen zu den stufenweisen Pfaden
beschrieben werden. Ein Teil der Übungen zur
Vorbereitung für die fortgeschrittenen Methoden
ist die Reinigungspraxis von Vajrasattva und die
Rezitation des 100-Silben-Mantras.**

**Die Mantra-Rezitation von Vajrasattva ist die
beste Methode, um negatives Karma der
Vergangenheit zu reinigen. Um die Praxis von
Vajrasattva auszuüben, erhält man zuerst eine
Einweihung oder Ermächtigung zur Praxis.
Außerdem braucht man einen qualifizierten
Lehrer, von dem man die Erklärungen zur Praxis**

erhält, um diese dann entsprechend durchzuführen. Die Erklärungen zur Praxis beschreiben die Durchführung der entwickelnden oder aufbauenden Phase der Meditation (kye rim) sowie der vollendenden Phase der Mediation (dzog rim).

In der entwickelnden Phase gibt es verschiedene Arten der Praxis, wie z.B. „den in einem Augenblick entstehenden Yidam“. Die entwickelnde Phase der Meditation kann auch in einem stufenweisen Aufbau erklärt werden. In den Belehrungen im Zusammenhang mit dem Tiefgründigen Fünffachen Pfad des Mahamudra werden Erklärungen zur Praxis des Vajrasattva auf der Ebene der Vorbereitenden Übungen gegeben.

Indem wir die Meditation nach den entsprechenden Belehrungen ausführen und weiter entwickeln, können wir alle geistigen Verdunkelungen, Befleckungen und alles negative Karma vollständig reinigen. Die Praxis von Vajrasattva ist die höchste und tiefgründigste Methode der Reinigung. Sie ist eine der vorbereitenden Übungen auf dem stufenweisen Pfad, in der wir uns in unserem gewöhnlichen Körper vorstellen können. Sie ist eine Grundlage für alle fortgeschrittenen Übungen und auch für

Anfänger geeignet, da diese Visualisation nicht so umfangreich ist. Jedoch sollte man zunächst mit einigen allgemeinen Grundlagen vertraut sein, da es am Anfang schwierig ist, das lange Mantra von Vajrasattva zu lernen.

Um die Praxis von Vajrasattva zu vervollständigen, sollten wir jede heilsame Handlung ausüben und sie nicht vernachlässigen oder für gering achten, auch wenn sie noch so klein erscheint. So hat der erklärt: „Es kommt ein Tropfen zum anderen, und schließlich entsteht daraus ein ganzer Ozean.“ Ebenso sollten wir in bezug auf unsere heilsamen Handlungen denken. Andererseits sollten wir auch die unheilsamen Handlungen betrachten und nicht denken, daß diese harmlos sind, sondern wir sollten bedenken, daß ein einziger Funke einen großen Haufen von Gras verbrennen kann – selbst, wenn dieser so groß ist wie der Berg Meru.

Deshalb sollte man am Anfang seine Aufmerksamkeit auf seine Handlungen und sein Karma lenken. Deshalb sollte man am Anfang seine Aufmerksamkeit auf seine Handlungen und sein Karma lenken. Mit der Zeit nimmt die Praxis dann immer mehr zu.

Der achteilige Pfad -/- Was nach dem Tod des sanftmütigsten verwirklichten Weisen geschah

1. Achtsame Anschauung/ Erkenntnis

2. Aufrichtige Gesinnung/ Absicht

3. Würdevolle Rede

4. Mitfühlend in Handeln/ Tat

**5. Menschenfreundlicher Lebenserwerb/
-unterhalt**

6. Tatkraft in Streben/ Üben/ Anstrengung

7. Tatkraft in Achtsamkeit/ Bewusstsein

8. Tatkraft in Sammlung/ Konzentration

Was ist, ist jetzt schon wieder Vergangenheit...

Im Alter von 80 Jahren starb Gautama in Kushinagar, im heutigen indischen Bundesstaat Uttar, nachdem er eine verdorbene Pilzsuppe gegessen haben soll. Seine letzten Worte waren laut den Anwesenden: „Wohlan denn, ihr Mönche, lasst

**euch gesagt sein: schwinden muss jede
Erscheinung, unermüdlich mögt ihr da kämpfen.“**

**Kurz zuvor soll Buddha zu seinem Vetter und
persönlichen Vertrauensschüler Ananda gesagt
haben:**

**„Hab ich denn das, Ananda, nicht vorher
schon verkündet, dass eben alles, was
einem lieb und angenehm ist, verschieden
werden, aus werden, anders werden
muss? Woher könnte das hier, Ananda,
erlangt werden, das was geboren,
geworden, zusammengesetzt, dem Verfall
unterworfen ist, da doch nicht verfallen
sollte: das gibt es nicht.“**

**Im Jahr nach Buddhas Tod wurden seine Lehren auf
dem „ersten buddhistischen Konzil“
in Rajagrha kodifiziert und damit der Grundstein
für den buddhistischen Kanon (*Tripitaka*) gelegt.
Hundert Jahre nach Buddhas Ableben fand das
zweite „Konzil“ in Vaishali statt, auf dem vor allem
die Mönchsregeln neu festgelegt wurden. Weitere
Konzile folgten. Im Zusammenhang mit diesen
Versammlungen (deren Einzelheiten sich der**

**historischen Überprüfung natürlich entziehen)
tauchen auch die Namen der Schüler des Buddha
auf.**

Zu den bekanntesten Schülern zählen:

- Shariputra, Hauptschüler des Buddha, von dem im Theravada-Buddhismus viele eigene Predigten überliefert werden. Älter als der Buddha selbst, starb er noch zu dessen Lebzeiten und ging ins Nirvane ein. Im Mahayana Buddhismus weniger prominent, taucht er z.B. im Herz Sutra als Dialogpartner von Bodhisattva Avalokiteshvara (Kannon) auf.**
 - Maudgalyayana (jap. Mokuren), ein enger Freund Shariputras. Ihm werden diverse übernatürliche Eigenschaften zugeschrieben.**
-

Auch er starb noch vor dem Buddha eines gewaltsamen Todes, den der Buddha mit seinem schlechten Karma aus früheren Existenzen erklärte. In Japan ist Maudgalyayana/Mokuren vor allem dafür bekannt, dass er durch Gebete seine verstorbene Mutter aus der Hölle, bzw. aus ihrer Existenz als Hungergeist befreite.

•Mahakashyapa (jap. Daikashō), der Organisator des ersten Konzils in Rajagrha. Vor allem der Chan bzw. Zen-Buddhismus sieht in Mahakashyapa seinen ersten Patriarchen. Laut dieser Tradition trat der Buddha einmal vor die versammelten Mönche und tat nicht mehr, als eine Lotosblume schweigend in der Hand zu drehen. Alle Mönche waren ratlos, nur Mahakashyapa lächelte geheimnisvoll. Buddha verkündete

daraufhin, dass all seine Weisheit und sein Geist auf Mahakashyapa übergegangen seien.

•Ānanda (jap. Anan), der jüngere Bruder des abtrünnigen Devadatta (s.o.), beide Cousins des Buddha. Bekannt für sein gutes Gedächtnis soll er beim ersten Konzil des Buddhismus die Lehrreden des Buddha auswendig vorgetragen haben. Aus dessen mündlicher Überlieferung die Sutren hervorgingen. Manche Interpretationen sagen Ānanda nach, er habe erst kurz vor dem Konzil selbst die Erleuchtung (bzw. Arhatschaft) erlangt. Er habe Buddhas Worte im Grund nie verstanden und sie deshalb wortwörtlich auswendig gelernt. Diese Beschränktheit habe ihn zum idealen

Chronisten der Worte des Buddha werden lassen.

- Samsarische Gesetzlichkeit

- sekunden vergehen, minuten vergehen, stunden vergehen, tage vergehen, jahre vergehen,

- alles vergeht, um dann in etwas neuem zu entstehen, denn, ohne vergehen

- herrscht nicht vor entstehen,

- vergangenheit herrscht nicht ohne gegenwart

- und sie nicht ohne zukunft, alles

ist bedingt voneinander,

- ewig herrscht nichts vor der Vergänglichkeit,

- vor ihrer luziden leinwand

- existieren wir wie schatten,

- die letztendlich in der

fortführenden endlichkeit
verblassen
Form ist leer, Leerheit ist Form...

Zitate Shakyamuni Buddhas über die Geworfenheit des Todes

- **Buddhisten erkennen an, dass es viele Wege zu sterben gibt. „Gute Gesundheit ist einfach der langsamste Weg, auf dem ein Mensch sterben kann.“**
- **Im Dhammapada wird erzählt, dass Buddha sagte: „Auch du wirst vergehen. Wenn du das weißt, wie kannst du dann streiten?“ Der Grundgedanke hier ist, dass der Körper eines jeden Menschen sterben wird, so dass es wenig Sinn hat, den Tod zu bekämpfen.**
- **„Es ist besser, gut zu sterben, als schlecht zu leben.“**
- **„Alles, was entsteht, vergeht. Alles, was geboren wird, stirbt.“**
- **„Der Tod ist wie das Ausatmen. Wenn wir ausatmen, hören wir nicht auf zu existieren. Wir geben nur unseren physischen Körper zurück.“**
- **„Der Tod ist nur eine Veränderung des Zustands, nicht das Ende des Seins.“**
- **„Der Tod ist der Anfang eines neuen Lebenszyklus. Ein Leben endet, ein neues beginnt.“**
- **„Der Tod ist nur eine Tür, die uns in eine neue Welt führt.“**

- **„Wenn wir den Tod akzeptieren, können wir das Leben vollständig leben.“**
- **„Der Tod ist nicht das Ende, sondern der Anfang eines neuen Abenteuers.“**
- **„Das Leben ist vergänglich, aber die Wirkung unserer Handlungen bleibt bestehen.“**

Eine realistische Einstellung zum Tod haben

Unser jetziges Leben wird jedoch nicht für immer andauern. Aber zu denken: „Der Tod ist der Feind“, ist völlig falsch. Der Tod ist Teil unseres Lebens. Natürlich ist aus buddhistischer Sicht dieser Körper in gewisser Hinsicht ein Feind. Um den echten Wunsch nach *moksha* – Befreiung – zu entwickeln, brauchen wir diese Einstellung: dass die Natur genau dieser Geburt, genau dieses Körpers, Leiden ist und daher wollen wir dies beenden. Aber diese Einstellung kann sehr viele Probleme schaffen: Wenn Sie den Tod als Feind betrachten, dann ist dieser Körper auch ein Feind

und das Leben als Ganzes ist ein Feind. Das geht ein bisschen weit.

Natürlich bedeutet Tod nicht mehr zu existieren, zumindest für diesen Körper. Wir müssen uns von all den Dingen trennen, zu denen wir in diesem Leben eine enge Beziehung entwickelt haben. Tiere mögen den Tod nicht, und so ist es natürlich auch für Menschen. Aber wir sind Teil der Natur und daher ist der Tod Teil unseres Lebens.

Logischerweise hat das Leben einen Anfang und ein Ende – es gibt Geburt und Tod. Daher ist das nicht ungewöhnlich. Aber ich glaube, unsere unrealistischen Einstellungen und Sichtweisen über den Tod führen zu zusätzlichen Sorgen und Ängsten.

Als praktizierender Buddhist ist es also sehr sinnvoll, dass wir uns täglich an Tod und Unbeständigkeit erinnern. Es gibt zwei Ebenen von Unbeständigkeit: eine grobe Ebene dass alle geschaffenen Phänomene ein Ende haben werden und eine subtile Ebene dass alle Phänomene, die von Ursachen und Bedingungen beeinflusst sind, sich von Moment zu Moment ändern. Tatsächlich ist die subtile Ebene der Unbeständigkeit die wahre Lehre des Buddhismus, aber allgemein ist auch die grobe Ebene der Unbeständigkeit ein wichtiger Teil der Praxis, weil es einige unserer

destruktiven Emotionen verringert, die auf dem Gefühl basieren, dass wir ewig bestehen werden.

Betrachten Sie diese großen Könige und Rajahs – auch im Westen – mit ihren großen Schlössern und Festungen. Diese Herrscher betrachten sich als unsterblich. Aber wenn wir uns nun diese Strukturen ansehen, ist das ziemlich albern.

Betrachten Sie die Große Mauer in China. Sie verursachte großes Leiden für diejenigen, die sie bauten. Aber diese Arbeiten wurden ausgeführt mit dem Gefühl: „Meine Macht und mein Reich werden ewig existieren“ und „Mein Herrscher wird ewig existieren.“ Wie die Berliner Mauer – einige ostdeutsche kommunistische Führer sagten, sie werde tausend Jahre bestehen. All diese Gefühle kommen davon, dass sie sich an sich selbst und ihre Partei und ihre Glauben klammern und von dem Denken, dass sie ewig bestehen würden.

Nun ist es wahr, dass wir positives Begehren als Teil unserer Motivation benötigen – ohne Begehren gibt es keine Entwicklung. Aber Begehren kombiniert mit Unwissenheit sind gefährlich. Zum Beispiel ist da das Gefühl von Beständigkeit, das häufig zu der Sichtweise führt: „Ich werde ewig bestehen.“ Das ist unrealistisch. Das ist Unwissenheit. Und wenn Sie dies mit Begehren kombinieren – noch etwas wollen, noch etwas,

noch etwas – führt das sogar zu mehr Schwierigkeiten und Problemen. Aber Begehren mit Weisheit zu kombinieren ist sehr positiv, und deshalb brauchen wir das.

So sehen wir auch Erinnerungen an Unbeständigkeit in der tantrischen Praxis, mit Schädeln und dieser Art Ding; und in einigen Mandalas visualisieren wir Friedhöfe (Leichenstätten). All dies sind Symbole, um uns an Unbeständigkeit zu erinnern. An einem Tag fuhr ich im Auto über einen Friedhof, so war dies frisch in meinem Gedächtnis, als ich es später in dem öffentlichen Vortrag erwähnte: „Ich fuhr gerade über eine Friedhof. Das ist unser Bestimmungsort. Wir alle müssen dorthin gehen.“ Jesus Christus zeigte seinen Anhängern am Kreuz, dass am Ende der Tod kommt. Und Buddha tat das gleiche. Allah, ich weiß es nicht – Allah hat keine Gestalt – aber natürlich hat Mohamed es demonstriert.

Daher müssen wir realistisch sein, der Tod wird früher oder später kommen. Wenn Sie von Anfang an eine richtige Einstellung entwickeln, dass der Tod kommen wird, dann werden Sie – wenn der Tod tatsächlich kommt – sehr viel weniger besorgt sein. Daher ist es für einen praktizierenden Buddhisten sehr wichtig, sich täglich daran zu erinnern.

Was man zum Zeitpunkt des Todes tun sollte

Wenn unser letzter Tag kommt, müssen wir dies akzeptieren und es nicht als etwas Befremdliches ansehen. Es gibt keinen anderen Weg. Zu diesem Zeitpunkt sollte jemand, der eine theistische Religion hat, denken: „Dieses Leben wurde von Gott geschaffen, daher ist sein Ende auch nach Gottes Plan. Obwohl ich den Tod nicht mag, schuf Gott ihn, daher muss darin irgendeine Bedeutung liegen.“ Menschen, die aufrichtig an einen Schöpfergott glauben, sollten entsprechend diesen Worten denken.

Diejenigen, die den indischen Traditionen folgen und an Wiedergeburt glauben, sollten an ihre zukünftigen Leben denken und sich bemühen, die korrekten Ursachen für ein gutes zukünftiges Leben. Wenn möglich, sollten Praktizierende des Buddhismus ihre Zeit jetzt nutzen, um nach vorne auf ihre zukünftigen Leben zu blicken.

Bodhichitta-Praxis und einige trantrische Praktiken sind hierfür sehr gut. Entsprechend der trantrischen Belehrungen, gibt es zum Zeitpunkt des Todes die achtstufige Auflösung der Elemente – die gröberen Ebenen der Elemente des Körpers

lösen sich auf, dann lösen sich die subtileren Ebenen ebenfalls auf. Tantra-Praktizierende müssen dies in ihre tägliche Meditation einbeziehen. Jeden Tag meditiere ich über den Tod – bei verschiedenen Mandala-Praktiken – mindestens fünf Mal, und ich bin immer noch am Leben! An diesem Morgen habe ich bereits drei Tode erlebt.

Das sind die Methoden, um ein gutes nächstes Leben zu garantieren. Für die Nichtgläubigen, wie ich bereits vorher erwähnte, ist es wichtig, in Bezug auf die Tatsache der Unbeständigkeit realistisch zu sein.

Wie man Sterbenden hilft

Bei Menschen, die tatsächlich sterben, ist es gut, wenn diejenigen, die sie umgeben einiges darüber wissen wie man hilft. Wie ich schon erwähnte, kann man die, die an einen Schöpfergott glauben, an Gott erinnern. Ein einsgerichteter Glaube an Gott ist zumindest von einigem Nutzen, auch aus buddhistischer Sicht. Bei Menschen, die keinen Glauben haben, keine Religion, seien Sie wie ich schon gesagt habe realistisch. Und es ist wichtig zu versuchen, ihren Geist ruhig zu halten.

Weinende Verwandte in der Nähe einer sterbenden

Person könnten in Bezug darauf, einen ruhigen Geist zu behalten, abträglich sein – zuviel Anhaftung. Auch durch zu starke Anhaftung an ihre Verwandten besteht die Möglichkeit, dass Wut entsteht und der Tod als Feind betrachtet wird. Es ist also wichtig, dass der Geist ruhig bleibt. Das ist wichtig.

Bei vielen Gelegenheiten bin ich gebeten worden zu buddhistischen Hospizen zu gehen. In Australien, gibt es ein Nonnenkloster, wo die Nonnen sich hingebungsvoll um Sterbende und Schwerkranke kümmern. Das ist ein sehr guter Weg, unsere täglich Praxis von Mitgefühl in die Tat umzusetzen. Das ist sehr wichtig.

Zusammenfassung

Tod ist nichts Außergewöhnliches. Jeden Tag findet er überall auf der Welt statt. Zu begreifen, dass wir mit Sicherheit sterben werden, spornt uns dazu an, ein sinnvolles Leben zu führen. Wenn wir erkennen, dass uns jederzeit der Tod ereilen kann, ist es wesentlich unwahrscheinlicher, dass wir um belanglose Dinge kämpfen und streiten. Wir

werden vielmehr motiviert, das Beste aus unserem Leben zu machen, indem wir anderen so viel wie möglich nützen.

Paramitas in Mahayana und Theravada-Buddhismus (Bodhisattvas/ Arhats)

Pāramitā (skt. पारमिता, Pāramitā) sind im Buddhismus die sogenannten transzendenten Tugenden, die ans andere (para) Ufer (mita) der Weisheit, also zum Erwachen, führen.

Man spricht, vor allem in der Mahayana-Tradition, von sechs Pāramitā, manchmal, vor allem im Theravada, auch von zehn Pāramī.

Die sechs Tugenden im Lotus-Sutra des Mahayana sind:

1. Freigebigkeit (*Dāna paramita*, Chinesisch: 布施波羅蜜),
2. ethische Richtlinien (*Śīla paramita*, 持戒波羅蜜),
3. Geduld (*Kṣānti (kshanti) paramita*, 忍辱波羅蜜),
4. energisches Bemühen (*Vīrya paramita*, 精進波羅蜜),
5. Meditation (*Dhyāna paramita*, 禪定波羅蜜),

6. Weisheit (*Prajñā paramita*, 智慧波羅蜜 bzw. 般若波羅蜜).

Im Theravada sind zehn Pāramī bekannt

**Dāna Pāramī: Gebefreudigkeit,
Freigebigkeit(1)**

**Sīla Pāramī: ethisches Verhalten,
Sittlichkeit(2)**

**Nekkhamma Pāramī: freiwilliger Verzicht,
Entsagung(3)**

Paññā Pāramī: Weisheit(4)

Viriya (auch Vīriya) Pāramī: Willenskraft(5)

Khanti Pāramī: Geduld(6)

Sacca Pāramī: Wahrhaftigkeit(7)

**Adhiṭṭhāna Pāramī: Standhaftigkeit,
Entschlossenheit(8)**

Mettā Pāramī: Mitfühlende Güte, liebevolle Güte(9)

Upekkhā Pāramī: Gleichmut(10).

Weiterführende Literatur

Die Beat Generation, Visionäre, Rebellen und Hipster,

Hannibal Verlag, ISBN 3 – 85445 – 155 – 5

**Colin Wilson, Die Seelenfresser, März Verlag ISBN
3 – 88880 – 019 – 6**

**Stéphane Mallarmè, Sämtliche Dichtungen, dtv,
ISBN 3 – 423 – 12878 – X**

**Andrè Breton, Nadja, Suhrkamp Verlag, ISBN 3 –
528 – 22362 – 8**

**Guillaume Apollinaire, Dichtungen, Heyne Lyrik,
ISBN 3 – 453 – 85001 – 7**

**Charles Baudelaire, Die Blumen des Bösen,
Reclam, ISBN 3 – 15 -005076 – 6**

**Arthur Rimbaud, Illuminations (Farbstiche),
Reclam, ISBN 3 – 15 – 008728 – 7**

**Stefan George, Gedichte, Insel Taschenbuch, ISBN
3 – 458 – 34778 – X**

**William Wordsworth, Präludium oder Das Reifen
eines Dichtergeistes, Reclam,**

ISBN 3 – 15 – 009766 – 5

**William Blake, Zwischen Feuer und Feuer,
Zweisprachige Ausgabe,**

Poetische Werke, dtv, ISBN 3 – 423 – 12548 – 9

**Sachwörterbuch der Literatur, von Gero von
Wilpert,**

**Alfred Kröner Verlag, Band 231, ISBN 3 – 520 –
23107 – 7**

**Buddhistisches Wörterbuch, Nyanatiloka, Verlag
Beyerlein & Steinschulte,**

ISBN 3 – 931095 – 09 - 6

**Das Totenbuch der Tibeter, Diederichs Gelbe
Reihe, Herausgegeben von**

**Francesca Fremante und Chögyam Trungpa, ISBN
3 – 424 – 00506 – 1**

**Dalai Lama, Die vier edlen Wahrheiten, Die
Grundlage buddhistischer Praxis,**

Fischer Verlag, ISBN 978 – 3 – 596 – 14973 – 5

**Thich Nhat Hanh, Die Heilkraft buddhistischer
Psychologie, Goldmann Verlag,**

ISBN 978 – 3 – 442 – 22015 – 1

Das Tibetische Totenbuch, Das Weisheitsbuch der Menschheit,

Artemis & Winkler Verlag, ISBN 3 – 538 – 07173 – X

Helmut Hecker, Der Stromeintritt, Verlag Beyerlein & Steinschulte,

ISBN 3 – 931095 – 23 – 1

Edwin Arnold, Die Leuchte Asiens, F. Hirthammer Verlag,

ISBN 3 – 88721 – 130 – 8

Buddha, Auswahl aus dem Palikanon, Fourier Verlag,

ISBN 3 – 921695 – 30 – 9

Zufluchtsorte für buddhistisch interessierte

- www.viengiac.de
- deutschinfo@viengiac.de
- **Hannover/Reine Land Schule (Amitabha)**

- **Tibetzentrum Hannover**
- www.samtendargyeling.de
- **Vajrayana – Diamantene Fahrzeug**

- **Tibetzentrum Hamburg**
- www.Tibet.de

- **Tibetzentrum München**
- www.aryatara.de

- **Tibethaus Deutschland e. v.**
- WWW.TIBETHAUS.COM

- **Plum Village (Ehrwürdiger Thich Nhat Hanh/ Der verwirklichte Meister im Westen/ 1926 - 2022)**
- <https://plumvillage.org/de>

Das Ende war immer da

Es war immer nah
