

## Sammlung aus Definitionen, Merksätzen und Begriffsreihen als Grundgerüst zum Umgang mit der Lehre



### Anmerkung:

Gerade für uns Westler ist der Umgang mit der Lehre oft sehr schwierig, vor allem am Anfang der Nachfolge. Die Lehre will kognitiv verstanden und geordnet werden, sie soll im Leben und das Leben soll in ihr erkannt werden, wir wollen die richtige Gangart (Intensität und Geschwindigkeit) für uns herausfinden, ebenso wie den Ort und die Beschaffenheit der eigenen Haustür, vor welcher wir beginnen wollen. Wir wollen lernen, mit der Lehre hilfreich umzugehen und sie richtig anzuwenden und so vieles mehr und oft wissen wir nicht einmal so wirklich, so oben und unten und was wichtiger und was unwichtiger ist.

Ich habe mir damals wie heute viele Gedanken gemacht, wie dies alles angestellt werden könnte und es war und ist mir nicht einmal wirklich möglich, die verschiedenen Ebenen klar voneinander zu trennen (Wobei eine versuchte Trennung sicherlich gar nicht immer sinnvoll ist): Intellektuelles Verstehen, Beobachten, Zurücktreten, das Verhältnis von Weisheit und Tugend richtig bemessen, so wie das Verhältnis von Denken, Reden und Handeln. Wie aktiv bzw. wie passiv sollte ich mich in meinem Umfeld verhalten und wie funktioniert überhaupt die Meditation, wenn ich sie so praktizieren soll, wie der Erwachte es empfiehlt? Etc. etc. ...

Dies alles kann ich immer noch nur im Ansatz für mich beantworten und versuche daher weiterhin, diese Dinge zu verstehen und richtig anzugehen.

Eine hilfreiche Sache, welche den Schwerpunkt im intellektuellen Verstehen, des Tugendverständnisses und der erwägenden/sinnenden/betrachtenden Meditation hat, war mir aber in jedem Fall ein Grundgerüst aus Definitionen, Merksätzen, Begriffsreihen und manchen Lehrreden.

Mir haben die untenstehenden Inhalte (welche immer präzise Zitate sind) bei Folgendem sehr geholfen:

- Sicherheit im **Umgang mit Begriffen**
- Sicherheit im Umgang mit der **Zuordnung von Inhalten und Begriffen**
- Alle Punkte können effektiv als **Meditationsinhalte** und **Gesprächsthemen** verwendet werden
- Erkennen von **Zusammenhängen**
- **Definitionen von Inhalten** durch Begriffsreihen oder deren Kombination
- Setzen von **Prioritäten in der Lehrnachfolge**
- **Beseitigung von Zweifeln**
- **Einordnung** von neuen Informationen und Begriffen in das vorhandene Grundgerüst und damit dessen **Verfeinerung**
- **Flexibilität** im Umgang mit Begriffen, da Definitionen und Zusammenhänge bekannt sind
- Mehr **Klarheit** in der Beobachtung und der Identifikation der eigenen, geistigen Struktur und Dynamik
- **Grundsätzliche Identifikation** von Strukturen und Prozessen im Inneren
- **Sicherheit** bei von der Lehre abweichenden Aussagen anderer
- **Erkennen** von klar definierten Maßstäben

Die Reihe lässt sich noch fortsetzen und erläutern, aber vielleicht ist die eine oder andere Unterstützung durch die Inhalte erkennbar geworden.

Besonders das Auswendiglernen und der daher immer zur Verfügung stehende Inhalt waren und sind große Hilfen für mich. Ich kann nicht beurteilen, ob es anderen ebenso ergeht wie mir und ob die Inhalte eine ebenso große Hilfe darstellen wie für mich, denn viele Menschen gehen ja ganz anders vor als ich es mache. Dann wird ein solches Vorgehen vielleicht nicht als hilfreich empfunden.

Dennoch wollte ich „mein Grundgerüst“ gerne auch anderen zur Verfügung stellen, dann kann jeder für sich selbst entscheiden, ob es eine Unterstützung für sie/ihn sein kann.

Die Begriffsreihen und Definitionen sind natürlich jeweils Überschriften für verschiedenste Themen und nicht weiter erläutert. Ich dachte mir aber, dass der Zweck für ein Grundgerüst damit erfüllt ist – in meinem Fall helfen die Lehrreden und die Arbeiten von PD, Fritz Schäfer, Hellmuth Hecker, Alfred Weil und anderen dabei, diese Überschriften mit Inhalten zu füllen.

Alle Unrichtigkeiten sind mir zuzuschreiben, alles Richtige und Hilfreiche unseren Lehrern und vor allem dem lieben Buddha ☺

Habt vielen Dank für Eure Zeit und seid ganz herzlich begrüßt /!\

## Kürzere Liste

1. Die 4 Heilswahrheiten
2. Den Toren in sich...
3. 7 Gleichnisse, Elend; sinnenfixiertes Leben
4. 16 Herzenstrübungen und Gegenmittel
5. Gemütshaltung des in der Häuslichkeit Lebenden
6. 4 Vorschaltlehren
7. Gleichnisse für Tisso (einen Zweifelnden)
8. Müdigkeit schwinden lassen
9. Volle Einhaltung der Tugendregeln
10. Die wahren Reichtümer
11. Was meint „Befreiung aus der Sklaverei“?
12. Was ist das Herz?
13. Was ist die Bewährung in Klarwissen?
14. Aufhebung einer Hemmung
15. Himmelsrichtungen und der Umgang mit ihnen
16. Wann ist man jetzt schon unangreifbar durch alles Weltliche?
17. 4 Themen, über die man nicht nachdenken soll
18. Welches Bedenken der Tatsachen führt zur Annäherung an die Wahrheit?
19. Aus was resultiert inneres Glück?
20. Von was ist Zweifel ein Zeichen?
21. 6 unübertreffliche Erinnerungen Zusatz
22. Heilsweg und seine drei Abschnitte
23. 12-gliedriger Wahrheitsweg
24. Definition Durst
25. Die 8 Weltgesetze
26. Überwindung des Grolls gegen jemanden
27. Wie soll das Gemüt jederzeit bleiben?
28. Definition Aufgreifen
29. Was ist praktisch diese Welt?
30. Definition Heilsgänger
31. 5 Heilssinne
32. Elend der Untugend
33. Gleichnisse für die Hemmungen
34. Was wird durch die Verstrickungen bewirkt?
35. Durch was sind Gefühl und Wahrnehmung bedingt?
36. 4 Strahlungen
37. 7 üble Folgen des Zorns
38. Was wird uns aus den Tugenden zuteil?
39. 5-facher Zusammenhang im Dasein
40. Definition Gemüt
41. 10 Verstrickungen
42. Wo wurzeln etc. alle Dinge?

43. Die diesseitigen Folgen des Gebens
44. Gefährlichste Ernährung des Zweifels
45. Was wird auf dem Weg zum Stromeintritt immer weniger und löst sich dann ganz auf?
46. 3. Untenhaltende Fessel (Überschätzen von Tugendwerk): alternative Bezeichnung?
47. Was ist die Ausbildung des Körpers?
48. 40 Herzenstrübungen
49. 40 Heilsame Eigenschaften
50. Dhamma cakkhu
51. Welche vier Arten von Tendenzen gibt es?
52. Durch was entstehen alle Dinge/Erscheinungen?
53. Wann ist man als Heilsgänger in die Heilsströmung eingetreten?
54. 5 Grundmeditationen für das ganze Leben
55. Ziel von den 6 Erinnerungen und Sattipatthana
56. Was hält sich der Heilsgänger am Uposatha gründlich vor Augen?
57. Definition Verstrickung
58. 6 Gemütsverfassungen
59. 6 Folgen des Wirkens
60. 3 Filter
61. 5 Hemmungen
62. 5 Zusammenhäufungen
63. Uposatha
64. Definition Wahrheitswonne
65. 7 Herzensgeneigtheiten
66. 10 Heilsame Gesprächsthemen
67. 10 Heilsame Wirkensfährtten
68. 4 Arten der Förderung
69. 4 Eigenschaften zur Gewinnung des Stromeintrittes
70. 4 Tatbefleckungen
71. 7 Erwachungsglieder
72. Endgültig stillmachende Klarheit und Gewissheit
73. 3 Erscheinungen, wegen deren Buddhas erscheinen / Weiterführung
74. 10 Vollkommenheiten
75. Mittel zur Überwindung der Triebflüsse
76. Wo wurzeln die 5 Zusammenhäufungen?
77. Definition Tendenz
78. Was stellen die ersten drei Fesseln u.a. dar?
79. Wie stellen sich die Ansichtstriebe dar?
80. Definition Hemmung
81. 6 Unübertreffliche Erinnerungen
82. Definition Nibbana
83. Metta – Sutta
84. 5 Lebensstatsachen
85. Nidana-Reihe
86. 5 Tugendregeln (silas)

## Längere Liste

### 1. Die 4 Heilswahrheiten

1. Die Wahrheit vom Leiden: Die 5 Zusammenhäufungen
2. Die Wahrheit von der Ursache des Leidens: Der Durst
3. Die Wahrheit von der Auflösung des Durstes
4. Die dazugehörige, praktische Vorgehensweise, der 8-gliedrige Heilsweg

### 2. Den Toren in sich...

1. ...als Toren erkennen: das ist weise.

### 3. 7 Gleichnisse, Elend; sinnenfixiertes Leben. Die Sinnendinge sind wie...

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 1. Kahle Knochen: | Sie halten nicht, was sie versprechen                         |
| 2. Fleischfetzen: | Sie führen immer zu streithafter Konkurrenz                   |
| 3. Strohfackel:   | Sie werden nach kürzester Zeit sehr schädlich                 |
| 4. Kohlegrube:    | Sie führen unweigerlich ins Elend (Alter, Krankheit, Sterben) |
| 5. Traumbilder:   | Sie sind Illusion (auch in Hinsicht von Sicherheit)           |
| 6. Darlehen:      | Sie müssen zurückgegeben werden                               |
| 7. Baumfrüchte:   | Wegen ihnen verletzt und tötet man sich auch unwillentlich    |

### 4. 16 Herzenstrübungen und Gegenmittel

<b>Verderbte Habsucht</b>	Genügend inneres Wohl entwickeln, so dass man der äußeren Dinge nicht mehr bedarf
<b>Nächstenblindheit</b>	Den Nächsten lieben wie sich selbst
<b>Aufbrausen</b>	Geduld und Sanftmut
<b>Nachtragen</b>	Vergeben und Verzeihen
<b>Stolz und</b>	
<b>Empfindlichkeit</b>	Undramatische Unbefangenheit im Umgang mit eigenen Fehlern
<b>Neid</b>	Von Herzen Gönnen
<b>Geiz</b>	Von Herzen Geben
<b>Heimlichkeit</b>	Offenheit
<b>Heuchelei</b>	Ehrlichkeit
<b>Überheblichkeit</b>	Sich mit dem Heilsstand vergleichen und demütig werden
<b>Rechthaberei</b>	Zuerst nach eigenen Fehlern suchen, zurücktreten, ohne Irriges zu billigen
<b>Starrsinn</b>	Innere Flexibilität, einlenken, sich leicht abweisen lassen
<b>Ich-Bin-Dünken</b>	Aufmerksame Beobachtung der Entstehung und Wandlung des Geistes
<b>Rausch</b>	Die 5 Lebenstatsachen betrachten
<b>Lässigkeit</b>	Ernsthaftigkeit

## **5. Gemüthhaltung des in der Häuslichkeit Lebenden**

1. Was Mitwesen verletzt, widerstrebt seinem Wesen
2. Er ist zartfühlend
3. Voll Mitempfinden
4. Eintracht fördernde Worte spricht er
5. Eintracht macht ihn froh
6. Er redet liebevoll
7. Spricht zum Ziel helfend
8. Wünscht den Wesen, sie sollen es gut haben

## **6. 4 Vorschaltlehren (in allen Hochreligionen enthalten)**

1. Geben ist seliger denn Nehmen
2. Saat-Ernte-Gesetz
3. Jenseitige Welten
4. Mystik (oberhalb der Sinnenfreuden)

## **7. Gleichnisse für Tisso, einen vom Zweifel geplagten Nachfolger**

1. Erhabener = Wegweiser
2. Gabelung = Zweifel
3. Rechter Weg = Rechter achtfacher Heilsweg
4. Linker Weg = Falscher achtfacher Weg
5. Dunkler Wald = Unwissen
6. Moor / Sumpf = Sinnensucht
7. Steiler Absturz = Zorn und Verzweiflung
8. Stiller Ort = Nibbana

## **8. Müdigkeit bekämpfen**

1. Den Gedanken, der zur Müdigkeit führt, nicht groß ziehen (wenn das nicht hilft):
2. An die heilende Lehre denken...
3. Die Lehre vor sich hersagen...
4. Sich die Glieder reiben und mit den Ohren schlackern (Kopf schütteln)...
5. Sich die Augen mit kaltem Wasser ausspülen und die Sterne betrachten...
6. Den Geist an die Vorstellung des Lichtes heften...
7. Sich des Auf- und Abgehens gewahr sein...
8. Sich in Löwenhaltung hinlegen (auf die rechte Seite) und die Aufmerksamkeit des Geistes auf das Aufwachen richten
9. Sich nicht dem Genuss des Ausruhens und Schlafens hingeben

## **9. Volle Einhaltung der Tugendregeln**

1. Sie selbst nicht übertreten
2. Keinen anderen dazu veranlassen
3. Bei Nachfrage ein Übertreten nicht für gut heißen

## **10. Die wahren Reichtümer**

1. Heilsvertrauen
2. Tugend
3. Scham
4. Scheu
5. Erfahrung
6. Loslassen
7. Weisheit

## **11. Was meint „Befreiung aus der Sklaverei“?**

Befreiung aus der Geistesunruhe (vierte Hemmung)

## **12. Was ist das Herz?**

1. Die Summe restlos aller
  - i. Neigungen
  - ii. Triebe
  - iii. Anlagen
  - iv. Fähigkeiten und
  - v. Kräfte im Guten wie im Üblen

## **13. Was ist die Bewährung in Klarwissen?**

Die Hemmungen bei sich als Hemmungen erkennen und tilgen

## **14. Aufhebung einer Hemmung**

Ist die vorübergehende Dehnung einer Verstrickung

## 15. Himmelsrichtungen und der Umgang mit ihnen

<b>Osten</b>	Eltern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie haben mich erhalten, nun werde ich sie erhalten</li> <li>• Ihre Arbeit werde ich ihnen abnehmen</li> <li>• Der häuslichen Überlieferung treu bleiben</li> <li>• Das Erbe fortführen</li> <li>• Nach dem Tode Totenopfer darbringen</li> </ul>
<b>Süden</b>	Lehrmeister (Vorgesetzte, Ausbilder)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit freudigem Einsatz entgegenkommen</li> <li>• Mit wacher Aufmerksamkeit</li> <li>• Auf sie hören</li> <li>• Bei der Zusammenarbeit voll mitmachen</li> <li>• Sich ernsthaft in den Beruf einarbeiten</li> </ul>
<b>Westen</b>	Frau und Kind	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Wertschätzung</li> <li>• Nicht mit Geringschätzung</li> <li>• Nicht fremd gehen</li> <li>• Vom Herrschaftsanspruch zurücktreten</li> <li>• Genügend Geld geben, dass sie sich schön machen kann</li> </ul>
<b>Norden</b>	Freunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Gaben</li> <li>• Mit liebevollen Worten</li> <li>• Des anderen Wohl fördern</li> <li>• Ihn als sich selbst betrachten</li> <li>• Sich einem Versprechen nicht entziehen</li> </ul>
<b>Unten</b>	Angestellte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Arbeit nach Leistungsfähigkeit einteilen</li> <li>• Für Lohn und Kost sorgen</li> <li>• Bei Krankheit für Pflege sorgen</li> <li>• Wohlschmeckendes (Besonderes) mit ihnen teilen</li> <li>• Zeitweise Urlaub gewähren</li> </ul>
<b>Oben</b>	Asketen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit liebevollen Worten</li> <li>• Mit liebevollen Gedanken</li> <li>• Mit liebevollen Taten</li> <li>• Ihnen nicht das Tor verschließen</li> <li>• Mit Gaben für den Lebensbedarf</li> </ul>

## 16. Wann ist man jetzt schon unangreifbar durch alles Weltliche?

Wenn man nichts mehr bedrängt

## 17. 4 Themen, über die man nicht (tiefer) nachdenken soll

1. Die Erfahrungsweise der Entrückungen
2. Die Erfahrungsweise eines Erwachten
3. Über die tieferen Daseinsgesetze
4. Über die tieferen karmischen Zusammenhänge



## 18. Welches Bedenken der Tatsachen führt zur Annäherung an die Wahrheit?

Man kann denken, dass etwas die Wahrheit ist, weil:

- i. Vertrauen stattfindet
- ii. Faszination stattfindet
- iii. Aus der Tradition heraus
- iv. Weil man gründlich über etwas nachgedacht hat
- v. Weil man sich aus Gelten-lassen mit etwas angefreundet hat

## 19. Aus was resultiert inneres Glück?

1. Gewissenslauterkeit
2. Tugend
3. Orientierung
4. Mitempfinden
5. Läuterung von Herzenstrübungen

## 20. Von was ist Zweifel ein Zeichen?

Einzig von einem Befriedigungsmangel im Geist

## 21. 6 unübertreffliche Erinnerungen Zusatz (finden sich unten)

[...] Den nennt man einen Heilsgänger, der inmitten der fehlgeleiteten Masse Ausgeglichenheit erreicht hat, inmitten der drangvollen Masse drangfrei verweilt. Ergriffen vom Strom der Wahrheit, entfaltet er die Erinnerung an den Erhabenen, die Lehre, die Heilsgängergemeinde, die Tugenden, das Loslassen und die Himmelswesen. [...]

## 22. Heilsweg und seine drei Abschnitte:

- **Sila (Tugend):**
  - Rechte Rede
  - Rechtes Handeln
  - Rechte Lebensführung
- **Samadhi (Herzenseinigung):**
  - Rechtes Kämpfen
  - Rechte Achtsamkeit
  - Rechte Einigung
- **Panna (Weisheit):**
  - Rechte Ansicht
  - Rechte Gemütsverfassung

### 23. 12-gliedriger Wahrheitsweg

1. Wenn nach einer Vorprüfung **Vorvertrauen** entstanden ist,
2. **Kommt** er zum Lehrer **heran**
3. Aber nicht unverbindlich, sondern er **schließt sich ihm an**
4. **Hört** ihm **offen zu**
5. **Nimmt** die **Lehre auf**
6. **Bewahrt sie** im Gedächtnis
7. **Prüft sie** auf ihren Sinn
8. Solange, **bis** sie ihm **aufgeht**
9. Und ein **neuer Wille** entsteht
10. Auf **Entschlossenheit** gegründet
11. **Wägt** er sein Vorgehen **ab**
12. Und kämpft, bis er den **durchdringenden Wahrheitsanblick** erworben hat

### 24. Definition Durst

Der bewusste Wunsch im Geist nach Wiederholung des Angenehmen und Vermeidung des Unangenehmen

### 25. Die 8 Weltgesetze

1. Gewinn wird zu Verlust
2. Glück wird zu Unglück
3. Lob wird zu Tadel
4. Ruhm wird zu Schande

### 26. Überwindung des Grolls gegen jemanden

1. Wenn jemand nicht recht redet, dann an sein rechtes Handeln denken
2. Wenn jemand nicht recht handelt, dann an sein rechtes Reden denken
3. Wenn jemand beides nicht tun, an seine Bereitschaft, die zu lernen, denken
4. Wenn jemand auch diese Bereitschaft nicht hat, ihm wünschen, dass er sie entwickelt, damit es ihm besser ergehe

### 27. Wie soll das Gemüt jederzeit bleiben?

1. Unerschütterlich wie der Erdball
2. Untreffbar wie der Luftraum
3. Sieghaft wie das Wasser
4. Sanft und unerregbar wie ein abgezogenes Katzenfell

### 28. Definition Aufgreifen

Gefühlsbefriedigendes Wirken

### **29. Was ist praktisch diese Welt?**

Die Gewohnheitsbande, immer heranzutreten, aufzugreifen, sich anzueignen, dabei zu verbleiben

### **30. Definition Heilsgänger**

Jemand, der den klaren Blick für das Entrinnen behält (sadanussari und dhammannusari: Ein aus Vertrauen Nachfolgender oder ein aus Einsicht Nachfolgender)

### **31. 5 Heilssinne**

1. Heilsvertrauen
2. Tatkraft
3. Achtsamkeit
4. Einigung
5. Weisheit

### **32. Elend der Untugend. Der Untugendhafte:**

1. Verliert schnell sein Vermögen
2. Seinen guten Ruf
3. Seine innere Sicherheit
4. Die Geistesruhe in der Todesstunde
5. Gelangt nach dem Tode auf den Abweg

### **33. Gleichnisse für die Hemmungen**

- |                                       |   |                                 |
|---------------------------------------|---|---------------------------------|
| 1. Hinterherjagen hinter Sinnendingen | = | Schuldenlast                    |
| 2. Aversion                           | = | Krankheit                       |
| 3. Denken über Banalitäten (Mattheit) | = | Gefangenschaft                  |
| 4. Geistesunruhe                      | = | Sklaverei                       |
| 5. Daseinssorgen /-zweifel            | = | Mit Gepäck in unsicherer Gegend |

### **34. Was wird durch die Verstrickungen bewirkt?**

Die Hemmungen: sie sind Auswirkungen der Verstrickungen

### **35. Durch was sind Gefühl und Wahrnehmung bedingt?**

Durch die Tendenzen

### **36. 4 Strahlungen**

1. Liebendes Gemüt
2. Erbarmendes Gemüt
3. Freudvolles Gemüt
4. Gleichmütiges Gemüt

### **37. 7 üble Folgen des Zorns: Der Zornige:**

1. Wird hässlich
2. Schläft nicht gut
3. Kann Vorteil nicht von Nachteil unterscheiden
4. Verliert sein Vermögen
5. Verliert seinen Ruhm
6. Freunde meiden ihn
7. Nach dem Tode gelangt er auf den Abweg

### **38. Was wird uns aus den Tugenden zuteil?**

Unermesslich hoher Schutz vor Schrecken, Feindschaft und Bedrängnis

### **39. 5-facher Zusammenhang im Dasein**

1. Der aufmerksamen oder unaufmerksamen Betrachtung folgt
2. Die Ansicht. Dieser folgen
3. Die Triebe. Diesen folgen
4. Die Taten. Diesen folgt
5. Das Erleben

### **40. Definition Gemüt**

Das Gemüt ist die Empfindungsseite des Geistes: Mir ist „so und so“ zumute.

### **41. 10 Verstrickungen (fünf untenhaltende und fünf obenhaltende)**

1. Glaube an Seinsdarstellung (Dass es diese Welt auch außerhalb der Wahrnehmung gäbe)
2. Daseinssorgen und Zweifel
3. Überschätzen von Tugendwerk (Weltverbesserungsglaube)
4. Sinnenlustwollen
5. Übelwollen
6. Formbegehren
7. Formfreiheitsbegehren
8. Ich-bin-Dünken
9. Erregung
10. Wahn

#### 42. Wo wurzeln etc. alle Erscheinungen?

Wo wurzeln alle Erscheinungen?	Alle Erscheinungen wurzeln im Wollen
Wo entstehen alle Erscheinungen?	Alle Erscheinungen entstehen in der Beachtung
Wo erscheinen alle Erscheinungen?	Alle Erscheinungen erscheinen in der Berührung
Wo fließen alle Erscheinungen zusammen?	Aller Erscheinungen fließen im Gefühl zusammen
Was ebnet alle Erscheinungen ein?	Die Herzenseinigung ebnet alle Erscheinungen ein
Womit beherrscht mal alle Erscheinungen?	Mit der Achtsamkeit beherrscht man alle Erscheinungen
Womit steht man über allen Erscheinungen?	Mit der Weisheit steht man über allen Erscheinungen
Was ist der Kern, das einzig Haltbare aller Erscheinungen?	Die Erlösung ist der Kern, das einzig Haltbare aller Erscheinungen
Wo tauchen alle Erscheinungen unter?	Im Todlosen tauchen alle Erscheinungen unter
Wo enden alle Erscheinungen?	Im Nibbana enden alle Erscheinungen

#### 43. Die diesseitigen Folgen des Gebens

1. Man wird vielen Menschen lieb
2. Man kann die Lehre besser aufnehmen
3. Es verbreitet sich ein guter Ruf über den Gabengeber
4. Man tritt in der Öffentlichkeit unbefangen auf

#### 44. Gefährlichste Ernährung des Zweifels

Der Weltverbesserungsglaube (die dritte untenhaltende Fessel/Verstrickung)

#### 45. Was wird auf dem Weg zum Stromeintritt immer weniger und löst sich dann ganz auf?

Der Zweifel

#### 46. 3. Untenhaltende Fessel (Überschätzen von Tugendwerk): alternative Bezeichnung?

Weltverbesserungsglaube: Der Glaube, die/seine Welt dadurch nachhaltig verbessern zu können, indem man versucht, an ihr zu wirken/zu manipulieren.

#### 47. Was ist die Ausbildung des Körpers?

Die Austrocknung der Sinnensüchte im Körper

#### 48. 40 Herzenstrübungen (Hellmuth Hecker)

1. Bedürfen
2. Ekel
3. Verderbte Habsucht
4. Aversion
5. Verlangen
6. Ärger
7. Anerkennungssucht
8. Nachtragen
9. Müßiggang
10. Mattheit
11. Neid
12. Geiz
13. Trägheit
14. Kleinmut
15. Heimlichkeit
16. Heuchelei
17. Aufregung
18. Ungeduld
19. Herrschsucht
20. Machtdrang
21. Geschäftigkeit
22. Reue
23. Rache
24. Zorn
25. Zerstreung
26. Vergesslichkeit
27. Lässigkeit
28. Rausch
29. Dünken
30. Überheblichkeit
31. Starrsinn
32. Rechthaberei
33. Unvernunft
34. Dummheit
35. Angst innen
36. Angst außen
37. Glaube an Seinsdarstellung
38. Zweifel innen
39. Zweifel außen
40. Weltverbesserungsglaube/Überschätzen von Tugendwerk

#### **49. 40 Heilsame Eigenschaften**

1. Vertrauen
2. Zufriedenheit
3. Liebe
4. Mitempfinden
5. Heiterkeit
6. Zurückgezogenheit
7. Weltabgewandtheit
8. Bescheidenheit
9. Tatkraft
10. Mut
11. Erbarmen
12. Pflichteifer
13. Ausdauer
14. Buße
15. Teilnahme
16. Tugend
17. Achtsamkeit
18. Klarbewusstheit
19. Fügsamkeit
20. Ernsthaftigkeit
21. Erfahrung
22. Scham
23. Scheu
24. Dankbarkeit
25. Innigkeit
26. Einigung
27. Gönnen
28. Verzicht
29. Stille
30. Ruhe
31. Sanftmut
32. Geduld
33. Weisheit
34. Klugheit
35. Sicherheit außen
36. Sicherheit innen
37. Reife
38. Entschlossenheit
39. Pünktlichkeit
40. Schlagfertigkeit

## **50. Dhamma cakkhu**

Das Auge der Wahrheit

## **51. Welche vier Arten von Tendenzen gibt es?**

1. Sinnliche Tendenzen
2. Soziale Tendenzen
3. Moralische Tendenzen
4. Intellektuelle tendenzen

## **52. Durch was entstehen alle Dinge/Erscheinungen?**

Durch Aufmerksamkeit und Beachtung

## **53. Wann ist man als Heilsgänger in die Heilsströmung eingetreten?**

Wenn man beim Erhabenen, der Lehre, der Gemeinde der Heilsgänger und den Tugenden zu endgültiger, befriedender Klarheit erwachsen ist, diese Klarheit als Eigenschaft besitzt.

## **54. 5 Grundmeditationen für das ganze Leben**

1. Alle harte Begegnung vermeiden
2. Liebe, Teilnahme und Verständnis für die Mitwesen
3. Besänftigung des Herzes
4. Zur Ruhe kommen des Geistes
5. Aufbau und Ausbau einer neuen Wahrnehmung

## **55. Ziel von den 6 Erinnerungen und Sattipatthana**

1. Läuterung der Wesen
2. Überwindung des Kummers
3. Zur Ruhe kommen von Trübsinn und Schmerzen
4. Hinführung zum Ausweg
5. Verwirklichung der Branderlöschung



## **56. Was hält sich der Heilsgänger am Uposatha gründlich vor Augen?**

1. Falsche Ansicht führt zu schlechter Ernte, in diesem wie im nächsten Leben
2. Falsche Gemütsverfassung...
3. Falsche Rede...
4. Falsches Handeln...
5. Falsche Lebensführung...
6. Falsches Kämpfen
7. Falsche Gewärtigkeit...
8. Falsche Sammlung...
9. Falsches Erkennen...
10. Falsche Erlösung...

## **57. Definition Verstrickung**

Eine Verstrickung ist die lange Gewöhnung, die den Mann nach kurzer Reckung und Streckung der (geistigen) Glieder in fast die alte Lage wieder zurück reißt.

## **58. 6 Gemütsverfassungen**

1. Sinnenlustwollen
2. Übelwollen
3. Schädigen durch Nächstenblindheit
4. Sinnensuchtfreiheit
5. Liebe und Wohlwollen
6. Erbarmen, Schonen, Fürsorge und Hilfsbereitschaft

## **59. 6 Folgen des Wirkens**

1. Die direkte Auswirkung auf den Täter
2. Die Reaktion des Umfeldes
3. Die Erziehung des Umfeldes
4. Vegetative Folgen
5. Bildung und Umbildung der Triebe
6. Jenseitige Folgen

## **60. 3 Filter**

1. Tugend
2. Rauschfreiheit
3. Entrinnung im Auge behalten

### **61. 5 Hemmungen**

1. Sinnenlustwollen
2. Aversion
3. Treiben lassen in alltäglichen Banalitäten (Mattheit des Geistes)
4. Geistesunruhe
5. Daseinssorgen und Daseinszweifel

### **62. 5 Zusammenhäufungen**

1. Form
2. Gefühl
3. Wahrnehmung
4. Aktivität
5. Wohlsuchprogramm

### **63. Uposatha**

Tag zum Einleben in die Beständige Grundlage

### **64. Definition Wahrheitswonne**

Freudiges Verständnis des Gesetzes und freudiges Verständnis des Sinnes

### **65. 7 Herzensgeneigtheiten**

1. Giergeneigtheit
2. Abwehrgeneigtheit
3. Ansichtsgeneigtheit
4. Unsicherheitsgeneigtheit
5. Dünkensgeneigtheit
6. Geneigtheit zum Daseinwollen
7. Wahngeneigtheit

## **66. 10 Heilsame Gesprächsthemen**

1. Bescheidenheit
2. Genügsamkeit
3. Zurückgezogenheit
4. Weltabgewandtheit
5. Einsatz der Willenskraft
6. Sittlichkeit
7. Sammlung
8. Weisheit
9. Erlösung
10. Erkenntnisblick der Erlösung

## **67. 10 Heilsame Wirkensfährtten**

1. Nicht töten
2. Nicht stehlen
3. Kein sexuelles Fehlverhalten
4. Nicht lügen
5. Nicht hintertragen
6. Keine rohe Rede
7. Kein seichtes Geschwätz
8. Keine Aversion
9. Keine Habsucht
10. Rechte Ansicht

## **68. 4 Arten der Förderung**

1. Geben von Materiellem (primitivste Form)
2. Verständnisvolles und liebeiches Begegnen
3. Aufnehmen, Annehmen innerlich fördern, zum Besseren verhelfen
4. Metta

## **69. 4 Eigenschaften zur Gewinnung des Stromeintrittes**

1. Mit heilskundigen Menschen zu tun haben
2. Die heilende Lehre hören
3. Yonisomanasikara (auf die Herkunft gerichtete Achtsamkeit)
4. Sich entsprechend der Erkenntnisse der Wahrheit gemäß umbilden

## **70. 4 Tatbefleckungen**

1. Lebendiges töten
2. Stehlen
3. Sexuelles Fehlverhalten
4. Lüge sprechen

### **71. 7 Erwachungsglieder**

1. Wahrheitsgegenwart
2. Lehrergründung
3. Energie
4. Jubel
5. Stillwerden
6. Herzenseinigung
7. Gleichmut

### **72. Endgültig stillmachende Klarheit und Gewissheit**

Wer diese besitzt, ist unbezwingbar geworden durch Asketen, brahmisch Lebende, Brahma, Gott, Teufel oder sonst wen in der Welt

### **73. 3 Erscheinungen, wegen deren Buddhas erscheinen / Weiterführung**

1. Buddhas würden nicht erscheinen, wenn Alter(n), Krankheit und Sterben nicht wäre
2. Alter(n), Krankheit und Sterben würden nicht erscheinen, wenn Gier, Hass und Verblendung nicht wären
3. Gier, Hass und Verblendung würden nicht erscheinen, wenn die ersten drei Fesseln – Glaube an Seinsdarstellung, Daseinssorgen und –Zweifel, Überschätzen von Tugendwerk nicht wären

### **74. 10 Vollkommenheiten**

1. Geben
2. Tugend
3. Loslassen
4. Weisheit
5. Tatkraft
6. Geduld
7. Weisheit
8. Entschiedenheit
9. Liebe
10. Gleichmut

### **75. Mittel zur Überwindung der Triebflüsse. Es gibt Triebflüsse, die überwunden werden durch:**

1. Genaues Hinschauen oder
2. Zügeln oder
3. Pflegen oder
4. Hinnehmen oder
5. Gehen auf dem Weg oder
6. Vermeiden oder
7. Entfalten

## **76. Wo wurzeln die 5 Zusammenhäufungen?**

In der Gier, den Trieben

## **77. Definition Tendenz**

Eine Tendenz ist ein ganz stilles, geistiges, sinnlich nicht Wahrnehmbares Ausgestreckt und Hingeneigt-sein nach einem bestimmten Erlebnis oder einer bestimmten Zustand und dies mit einer bestimmten Stärke

## **78. Was stellen die ersten drei Fesseln u.a. dar?**

Die Ansichts- und Zweifelstendenzen

## **79. Wie stellen sich die Ansichtstriebe dar?**

Durch die ersten drei Fesseln /Verstrickungen

## **80. Definition Hemmung**

Eine Hemmung ist ein Zustand, den man mit Anstrengung und Wille eine gewisse Zeit überwinden kann, in dem man aber ohne Anstrengung und Wille verbleibt. Eine Hemmung ist eine Auswirkung einer Verstrickung

## **81. Die sechs unübertrefflichen Erinnerungen**

1. Das ist wahrhaftig der Erhabene, geheilt, der beste Lenker der anzuleitenden Menschen, der Meister der Himmelswesen und Menschen, vollendet in Wissen und Wandel, vollkommen geheilt, erwacht erhaben.  
Bei ihm möchte ich zu endgültiger, befriedender Gewissheit gelangen

Zu einer Zeit, zu welcher sich der Heilsgänger des Erhabenen erinnert, zu einer solchen Zeit hat er kein von Hinneigung, Abneigung und Blendung besessenes Herz. Aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit. Zum Erhabenen hingereckt, geraden, klaren Herzens aber, erlangt er ein Empfinden für das Heilsziel, die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem innerlich Hellen und Freudigen steigt innerer Jubel auf, dem innerlich Jubelnden wird der Körper still, der körperlich gestillte erfährt Wohl. Erfährt er Wohl, ist das Herz einig.

Den nennt man einen Heilsgänger, der inmitten der fehlgeleiteten Masse Ausgeglichenheit erreicht hat, inmitten der drangvollen Masse drangfrei verweilt. Ergriffen vom Strom der Wahrheit, entfaltet er die Erinnerung an den Erhabenen.

Diese Erinnerung kannst Du im Gehen erwecken, Du kannst sie im Stehen erwecken, Du kannst sie im Liegen und in einem Haus voller Kinder erwecken.

2. Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre, unmittelbar einleuchtend, zeitlos, einladend. Komm, und sieh selbst. Sie führt hin, sie ist unmittelbar nachvollziehbar für den, der Augen hat, zu sehen.

Zu einer Zeit, zu welcher sich der Heilsgänger der Lehre erinnert, zu einer solchen Zeit hat er kein von Hinneigung, Abneigung und Blendung besessenes Herz. Aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit. Zur Lehre hingereckt, geraden, klaren Herzens aber, erlangt er ein Empfinden für das Heilsziel, die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem innerlich Hellen und Freudigen steigt innerer Jubel auf, dem innerlich Jubelnden wird der Körper still, der körperlich gestillte erfährt Wohl. Erfährt er Wohl, ist das Herz einig.

Den nennt man einen Heilsgänger, der inmitten der fehlgeleiteten Masse Ausgeglichenheit erreicht hat, inmitten der drangvollen Masse drangfrei verweilt. Ergriffen vom Strom der Wahrheit, entfaltet er die Erinnerung an die Lehre.

Diese Erinnerung kannst Du im Gehen erwecken, Du kannst sie im Stehen erwecken, Du kannst sie im Liegen und in einem Haus voller Kinder erwecken.

3. Recht nachgefolgt ist beim Erhabenen die Gemeinde der Heilsgänger. Offen und gerade, sie hat ihr Leben nach ihrer Erkenntnis eingerichtet, führt das rechte Leben, nämlich als vier Paare von Menschen nach acht Graden von Menschen. Dies ist die Heilsgängergemeinde des Erhabenen: Wert der Verehrung, wert des erfurchtsvollen Grußes, wert zu Gast zu sein. Das beste Feld in der Welt, um Verdienst zu erwerben.

Zu einer Zeit, zu welcher sich der Heilsgänger der Heilsgängergemeinde erinnert, zu einer solchen Zeit hat er kein von Hinneigung, Abneigung und Blendung besessenes Herz. Aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit. Zum Heilsgängergemeinde hingereckt, geraden, klaren Herzens aber, erlangt er ein Empfinden für das Heilsziel, die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem innerlich Hellen und Freudigen steigt innerer Jubel auf, dem innerlich Jubelnden wird der Körper still, der körperlich gestillte erfährt Wohl. Erfährt er Wohl, ist das Herz einig.

Den nennt man einen Heilsgänger, der inmitten der fehlgeleiteten Masse Ausgeglichenheit erreicht hat, inmitten der drangvollen Masse drangfrei verweilt. Ergriffen vom Strom der Wahrheit, entfaltet er die Erinnerung an die Heilsgängergemeinde.

Diese Erinnerung kannst Du im Gehen erwecken, Du kannst sie im Stehen erwecken, Du kannst sie im Liegen und in einem Haus voller Kinder erwecken.

4. Weiter kannst Du Dich der eigenen Tugenden erinnern: Unzerstückelt sind sie, unbeschnitten, unbefleckt, unbesprenkelt. Sie befreien aus der Sklaverei, werden von Verständigen gepriesen. Hängt man nicht an ihnen fest, führen sie zur Einigung.

Zu einer Zeit, zu welcher sich der Heilsgänger der eigenen Tugenden erinnert, zu einer solchen Zeit hat er kein von Hinneigung, Abneigung und Blendung besessenes Herz. Aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit. Zu den Tugenden hingereckt, geraden, klaren Herzens aber, erlangt er ein Empfinden für das Heilsziel, die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem innerlich Hellen und Freudigen steigt innerer Jubel auf, dem innerlich Jubelden wird der Körper still, der körperlich gestillte erfährt Wohl. Erfährt er Wohl, ist das Herz einig.

Den nennt man einen Heilsgänger, der inmitten der fehlgeleiteten Masse Ausgeglichenheit erreicht hat, inmitten der drangvollen Masse drangfrei verweilt. Ergriffen vom Strom der Wahrheit, entfaltet er die Erinnerung an die Tugenden.

Diese Erinnerung kannst Du im Gehen erwecken, Du kannst sie im Stehen erwecken, Du kannst sie im Liegen und in einem Haus voller Kinder erwecken.

5. Weiter kannst Du Dich in Bezug auf Dich selbst des Loslassens erinnern: Getroffen hab ich's, gut getroffen, dass ich unter der von der Trübung des Geizes besessenen Masse mit einem der Trübung des Geizes entgangenem Gemüt im Hause lebe, das Befreiende am Zurücktreten merke, Freude daran habe, Gaben zu verteilen.

Zu einer Zeit, zu welcher sich der Heilsgänger des Loslassens erinnert, zu einer solchen Zeit hat er kein von Hinneigung, Abneigung und Blendung besessenes Herz. Aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit. Zum Loslassen hingereckt, geraden, klaren Herzens aber, erlangt er ein Empfinden für das Heilsziel, die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem innerlich Hellen und Freudigen steigt innerer Jubel auf, dem innerlich Jubelden wird der Körper still, der körperlich gestillte erfährt Wohl. Erfährt er Wohl, ist das Herz einig.

Den nennt man einen Heilsgänger, der inmitten der fehlgeleiteten Masse Ausgeglichenheit erreicht hat, inmitten der drangvollen Masse drangfrei verweilt. Ergriffen vom Strom der Wahrheit, entfaltet er die Erinnerung an das Loslassen.

Diese Erinnerung kannst Du im Gehen erwecken, Du kannst sie im Stehen erwecken, Du kannst sie im Liegen und in einem Haus voller Kinder erwecken.

6. Weiter kannst Du Dich der Himmelswesen erinnern: Da sind die Himmelswesen der vier großen Könige, die Himmelswesen der 33, die gezügelten Himmelswesen, die stillzufriedenen Himmelswesen, die schöpfungsfreudigen Himmelswesen, die sich an Schöpfungen anderer erfreuenden Himmelswesen. Es gibt Himmelswesen brahmischer Bereiche, es gibt Himmelswesen darüber hinaus. Jene Art von Heilsvertrauen, erfahrener Lehrkenntnis, Tugend, Loslassen, Weisheit, durch welche jene Himmelswesen hier abgeschieden, dort wieder erschienen sind, diese Art von Heilsvertrauen, erfahrener Lehrkenntnis, Tugend, Loslassen, Weisheit, findet sich auch bei mir.

Zu einer Zeit, zu welcher sich der Heilsgänger der Himmelswesen erinnert, zu einer solchen Zeit hat er kein von Hinneigung, Abneigung und Blendung besessenes Herz. Aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit. Zu den Himmelswesen hingereckt, geraden, klaren Herzens aber, erlangt er ein Empfinden für das Heilsziel, die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem innerlich Hellen und Freudigen steigt innerer Jubel auf, dem innerlich Jubelnden wird der Körper still, der körperlich gestillte erfährt Wohl. Erfährt er Wohl, ist das Herz einig.

Den nennt man einen Heilsgänger, der inmitten der fehlgeleiteten Masse Ausgeglichenheit erreicht hat, inmitten der drangvollen Masse drangfrei verweilt. Ergriffen vom Strom der Wahrheit, entfaltet er die Erinnerung an die Himmelswesen.

Diese Erinnerung kannst Du im Gehen erwecken, Du kannst sie im Stehen erwecken, Du kannst sie im Liegen und in einem Haus voller Kinder erwecken.

## **82. Definition Nibbana**

Das Ungeschaffene, das Ende, das Unbeeinflussbare und Einflusslose, die Wahrheit, das sichere Ufer, das unbeschreiblich Feine, das so schwer und doch so leicht Ersichtliche, das Unverwelkliche, das dauert, das nie zerfällt. Das von Sonderheit freie, das Stille, das Unsterbliche, das Erlesene, der Segen, der Frieden, die Versiegung des Durstes, das Erstaunliche, das Einmalige, das von aller Not freie, das nie krank werden kann, Nibbana, das von Bedrängnis freie, das von Reiz freie, das Reine, das Erlöste, das vom Haften Abgelöste, das Eiland, Geborgenheit, Schutz, Zuflucht – das will ich Euch zeigen: Es ist die Auflösung von Gier, Hass und Blendung.

## **83. Metta – Sutta**

Wirken muss man in der rechten Weise, wenn der Weg zum Frieden ward erkannt. Kampfesfähig, offen, gerade, ansprechbar und sanft und ohne Stolz. Still zufrieden, zu versorgen leicht, ungeschäftig, in der Lebensweise schlicht. Wohlgestillt die Sinne, klar bezähmt, unaufdringlich bei den Menschen, gierig nicht. Im Kleinsten mag er nicht so handeln, dass Verständige ihn darum tadelten. Wohl sei allen und Geborgenheit: Mögen alle Wesen in sich glücklich sein.

Alles, was da atmet, was da lebt – ob Bewegte oder Unbewegte, ausnahmslos. Gleich ob lang, ob von gewaltgem Wuchs, mittel, klein, zart winzig, stark gebaut. Die da sichtbar oder unsichtbar in der Ferne weilen oder nahe sind: Die Geborenen wie die Keimenden, mögen alle Wesen in sich glücklich sein.

Achtet keinen anderen gering und überhebt Euch über keinen, gleich weshalb. Aus Verdrossenheit und Widerwillen wünsche keiner etwas, was den andern schmerzt. Wie die Mutter ihren eigenen Sohn lebenslang nur als ihr Kind umhegt, ebenso bei allem was da lebt, öffne sich der Geist entfaltend, messe nicht. Denn die Liebe zu der ganzen Welt kann der Geist entfalten, der von Maß frei ist. Aufwärts, abwärts, in die Breite hin: frei von Enge, Gegnerschaft und Widerstreit.



Darauf, ob im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen: wann man immer sich nicht treiben lässt, richte man die Achtsamkeit – brahmisch Weilen nennt man das in dieser Welt. Doch wer daraus keine Ansicht macht, im Begegnen rein, sich klaren Blick bewahrt, bei den Sinnen frei von Habenwollen, der wird nie in einen Mutterschoß mehr eingehn.

#### **84. Die fünf Lebenstatsachen**

1. Ich bin dem Alter(n) unterworfen, kann dem Alter(n) nicht entgehen
2. Ich bin der Krankheit unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen
3. Ich bin dem Sterben unterworfen, kann dem Sterben nicht entgehen
4. Von allem, was mir lieb und teuer ist, muss ich mich trennen, muss ich von scheiden
5. Ich bin meines Wirkens Eigentum, meines Wirkens Kind, meines Wirkens Erbe, bin an mein Wirken gebunden – mein Wirken ist mein Anhalt, mein gutes, wie mein schlechtes Wirken

#### **85. Die Nidana-Reihe (Reihe der bedingten Entstehung)**

1. Wahn
2. Die drei Bewegtheiten
3. Wohlsuchprogramm
4. Name und Form
5. Das sechsfache Erlebnisspannungsfeld
6. Berührung
7. Gefühl
8. Durst
9. Ergreifen
10. Werdesein
11. Geburt
12. Alter, Krankheit, Sterben

#### **86. Die Tugendregeln (silas)**

1. Lebendiges nicht töten
2. Nichtgegebenes nicht nehmen
3. Kein sexuelles Fehlverhalten
4. Keine täuschende, betrügerische, lügnerische Rede
5. Keine die Vernunft oder Selbstkontrolle verhindernden Mittel einnehmen