

Der kleine buddhistische Spickzettel

Der achtfache edle Pfad

Das ist der Pfad, den Buddha für jene gelehrt hat, die nach Befreiung streben.

1. Rechte Sicht
2. Rechte Absicht
3. Rechte Rede
4. Rechte Tat
5. Rechte Lebensführung
6. Rechte Anstrengung
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Konzentration

Die sechs heilsamen und unheilsamen Wurzeln des Geistes

Der Geist ist immer unter dem Einfluss von einem dieser Zustände

1. Großzügigkeit
2. Liebe
3. Weisheit
4. Gier
5. Hass
6. Täuschung

Die acht Wechselfälle

Gemäß dem Buddha werden wir in unserem gesamten Leben diese Wechselfälle erleben, egal wie unsere Absichten sind

1. Freud und Leid
2. Gewinn und Verlust
3. Lob und Tadel
4. Ruhm und Schande

Die drei Arten des Leidens

Der Buddha lehrte, dass wir die verschiedenen Arten des Leidens durch diese drei Kategorien verstehen können.

1. Das Leiden der Bedingtheit
2. Das Leiden der Veränderung
3. Das Leiden am Leiden

Die vier edlen Wahrheiten

Das war die erste und grundlegende Lehrrede des Buddha über die Natur unserer Erfahrung und unseres spirituellen Potentials

1. Die Wahrheit vom Leiden.
2. Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens.
3. Die Wahrheit von der Beendigung des Leidens.
4. Die Wahrheit vom Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt.

Die sechs Sinnestore & drei Gefühlslagen

Alles, was wir erfahren kommt durch diese Tore herein.

1. Augen (Sehen)
2. Ohren (Hören)
3. Nase (Riechen)
4. Zunge (Schmecken)
5. Körper (Berühren)
6. Geist

Erfahrung wird als eine dieser drei Stimmungslagen empfunden:

7. erfreulich
8. unerfreulich
9. neutral

Die fünf Vorsätze

Ein sittliches Leben gründet sich auf diese Standards der Lebensführung.

Abstand nehmen von:

1. Töten
2. Stehlen
3. sexuellem Fehlverhalten
4. falscher, harscher und sinnloser Rede
5. Rauschmittel, die den Geist vernebeln

Die fünf Hindernisse

Das sind die klassischen Hindernisse bei der Meditationspraxis.

1. Begierde, Greifen, Verlangen
2. Widerwille, Ärger, Hass
3. Schläfrigkeit, Faulheit
4. Rastlosigkeit (Unruhe)
5. Zweifel

Die Sieben-Punkte-Haltung

Kommt immer dann zur Anwendung, wenn man sich auf's Meditationskissen niederlässt. Wenn man sich beim Sitzen unwohl fühlt, dann kann man diese Punkte durchgehen.

1. Beine
2. Schultern
3. Rücken
4. Augen
5. Hände
6. Zunge
7. Kopf

Die vier Aussagen der Metta

Man sendet sich selbst und anderen liebende Güte, indem man diese Aussprüche oder Worte verwendet, die für einen eine persönliche Bedeutung haben.

1. Möge ich frei von Gefahr sein.
2. Möge ich glücklich sein.
3. Möge ich gesund sein.
4. Möge ich entspannt lieben.

Die vier Brahmaviharas

Diese vier „besten Aufenthaltsorte“ spiegeln den Geisteszustand der Erleuchtung wider.

1. Liebende Güte
2. Mitgefühl
3. Freude
4. Gleichmut

Die sechs Stufen von Metta

Erweitere deinen Kreis der liebenden Güte indem du bei dir beginnst und dich dann stufenweise nach außen bewegst.

1. dich selbst
2. einem guten Freund
3. einer neutralen Person
4. einer schwierigen Person
5. allen vier
6. das gesamte Universum