



Das Arbeitsbuch



Der Edle **Achtfache** **Pfad**

Das Intensiv-Arbeitsbuch



lotusbomber

DER EDLE ACHTFACHE PFAD

Das Intensiv-Arbeitsbuch

Sven Huff

Copyright © 2026 Sven Huff

Alle Rechte vorbehalten.

WIDMUNG

Meinen Lieben: N und L

EINLEITUNG	s3
Der erste Pfadabschnitt „Weisheit“	3
WOCHE 1: RECHTE ANSICHT (Sammā Ditṭhi)	3
TAG 1: DAS LEIDEN ERKENNEN	7
TAG 2: DIE WURZELN DES LEIDENS VERSTEHEN (SAMUDAYA)	11
TAG 3: DIE DREI GEISTESGIFTE ERKENNEN	16
TAG 4: DIE LEIDENS-KETTE DURCHSCHAUEN	20
TAG 5: NIRODHA – DAS ERLÖSCHEN DES LEIDENS	24
TAG 6: DER BEWÄHRTE WEG (MAGGA)	36
TAG 7: RÜCKSCHAU	38
WOCHE 2: RECHTE ABSICHT (Sammā Saṅkappa)	41
TAG 8: ENTSAGUNG – LOSLASSEN STATT VERZICHTEN	45
TAG 9: VON HASSENDEN ZU WOHLWOLLENDEN GEDANKEN	50
TAG 10: NIEMANDEM SCHADEN	58
TAG 11: GEDANKEN BEOBACHTEN UND LENKEN	61
TAG 12: AM ANFANG DER ABSICHT	66
TAG 13: ABSICHTEN FÜR DIE ZUKUNFT SETZEN	74
TAG 14: RÜCKSCHAU	83
Der zweite Pfadabschnitt „Sittlichkeit“	86
WOCHE 3: RECHTE REDE (Sammā Vācā)	87
TAG 15: GIFT IM MUND	91
TAG 16: WAHRHAFTIGKEIT PRAKTIZIEREN	96
TAG 17: HARMONISCHE REDE KULTIVIEREN	100
TAG 18: VOM HAMMER ZUR FEDER (Gegen Harte Rede)	105
TAG 19: SINNVOLLES SPRECHEN	111
TAG 20: DIE KUNST DES ZUHÖRENS	116
TAG 21: RÜCKSCHAU	119
WOCHE 4: RECHTES HANDELN (Sammā Kammanta)	122
TAG 22: DIE DREI TORE DES HANDELNS	129
TAG 23: AHIMSA. DIE KRAFT DER GEWALTLOSIGKEIT	133
TAG 24: DANA - DIE FREUDE DES GEBENS	136
TAG 25: BEZIEHUNGEN	142
TAG 26: KARMA – DIE MACHT DER ABSICHT	146
TAG 27: DEN ETHISCHEN KOMPASS BEDIENEN	157
TAG 28: RÜCKSCHAU	161
WOCHE 5: VERTIEFUNGSWOCHE	165
TAG 29: DIE QUELLE ENTDECKEN	169
TAG 30: DIE GIER BESSER KENNENLERNEN	171
TAG 31: DIE ABSICHT BESSER KENNENLERNEN	174
TAG 32: DIE RECHTE REDE BESSER KENNENLERNEN	179
TAG 33: DIE BEDINGTHEIT BESSER KENNENLERNEN	182
TAG 34: DAS NIRVANA BESSER KENNENLERNEN	187
TAG 35: METTA BESSER KENNENLERNEN	191
Der dritte Pfadabschnitt „Sammlung“	195
WOCHE 6: RECHTE ANSTRENGUNG (Sammā Vāyāma)	196

TAG 36: DIE VIER ANSTRENGUNGEN VERSTEHEN	200
TAG 37: UNHEILSAMER VERHINDERN (Vermeidung)	204
TAG 38: UNHEILSAMER ÜBERWINDEN (Überwindung)	209
TAG 39: HEILSAMER ERWECKEN	213
TAG 40: HEILSAMER ERHALTEN (Bewahrung)	219
TAG 41: INTEGRATION – DIE VIER ANSTRENGUNGEN IM ALLTAG	223
TAG 42: RÜCKSCHAU	228
WOCHE 7: RECHTE ACHTSAMKEIT (Sammā Sati)	232
TAG 43: DIE VIER GRUNDLAGEN DER ACHTSAMKEIT	236
TAG 44: ACHTSAMKEIT AUF DEN KÖRPER	241
TAG 45: ACHTSAMKEIT AUF GEFÜHLE	245
TAG 46: ACHTSAMKEIT AUF DEN GEIST	249
TAG 47: ACHTSAMKEIT AUF GEISTESOBJEKTE	253
TAG 48: ACHTSAMKEIT IM ALLTAG	258
TAG 49: RÜCKSCHAU	261
WOCHE 8: RECHTE SAMMLUNG (Sammā Samādhī)	264
TAG 50: DEN GEIST ZÄHMEN (DIE 9 STUFEN)	268
TAG 51: DIE FÜNF DIEBE ENTLARVEN	271
TAG 52: EINTAUCHEN	274
TAG 53: DIE JHANA-FAKTOREN (PITI & SUKHA)	277
TAG 54: DER EIN-PUNKT-TAG (FLOW IM ALLTAG)	280
TAG 55: GLEICHMUT – DIE OFFENE HAND (UPEKKHĀ)	283
TAG 56: RÜCKSCHAU UND INTEGRATION (DER GANZE PFAD)	287

EINLEITUNG



Dieses Arbeitsbuch gibt es, weil ich meine eigene Praxis vertiefen will. Seit bald 40+ Jahren verstehe ich mich als Buddhist. Die meisten Jahrzehnte war ich aus jetziger Sicht eher ein Sympathisant, der unterschiedliche „irgendwie ‘peaceige’ und weise klingende“ Vorstellungen zu einem mentalen Bündel schnürte und das Etikett „Buddhismus“ dranhängte. Anfänglich waren meine Vorstellungen noch sehr von japanischer Bushido-Ästhetik geprägt. Mit der Entdeckung des „Zen-Kommissars“ in den Krimis des holländischen Autors Jan Willem van de Wetering lernte ich die absurden *Koans* der *Rinzai*-Zen-Schule kennen und hielt mich zeitweise nur einen Fingerbreit von der Erleuchtung entfernt. Ich hatte das Konzept der verrückten Weisheit mit Pubertät verwechselt. Dann machte ich Abitur und verließ die Schule Richtung 1990er Jahre. Dieses Jahrzehnt war das letzte, in dem das Leben in erster Linie „offline“ stattgefunden hat.

Ich betrat einen Schleudergang, in dem Hedonismus und Spiritualität, Party und Askese, Unschuld und Bahnhof Zoo in einem Rave verdichtet wurden, der für manche Jahre dauerte. Für den Preis einer „E“ konnte man für ein paar schlaflose Nächte das Nirvana erleben. Der Buddhismus hatte erstmal Sendepause.

Da ich ein eher ängstlicher Typ bin, hatte ich immer schon sehr feine Antennen für, nun ja, Leiden. In erster Linie mein eigenes. Ich beschrieb damit, ohne es zu ahnen, die Erste Edle Wahrheit. *Dukkha* – das Unbefriedigendsein im Leben – war kein buddhistisches Konzept für mich, es war einfach mein Alltag. Auf „Aufs“ folgten „Abs“, Liebeskummer kam nach der Euphorie. Desorientiert wanderte ich von Nebenjob zu Nebenjob, den Bauch voller Nudeln mit Mayo und im Kopf die Gewissheit, dass ich 1. bald irgendwie reich sein werde; 2., dass es so nicht weiter geht und 3., dass das rettende Wochenende nur noch ein paar Tage entfernt ist.

Kurz vor den 2000ern lernte ich meine Frau kennen, fand einen Platz in einer Werbeagentur und baute mehr oder weniger zufällig eine Existenz auf, die sich mit ein bisschen Wohlwollen als „bürgerlich“ bezeichnen lässt. Wie bei 99% aller, die „irgendwas mit Medien“ machen und dem Großteil der Gesamtbevölkerung ist sie natürlich prekär. Es kehrte aber genug Ruhe ein, dass sich mein innerer Kompass wieder an seiner ursprünglichen Kalibrierung ausrichtete: nach Osten. Ich trainierte in diversen Kung-Fu-Schulen, übte Tai-Chi und meditierte in stockschimmeligen Kellern, unter prächtigen, goldenen Altären und vor weißen Wänden. Mal hier, mal da und immer mal wieder in meinem Zimmer. Ich las, wie so oft, Bücher über den Buddhismus, die mich

zustimmend nickend machten, aber nicht so berührten, dass ich die Sache wirklich ernst genommen habe.

Ich schloss ein Studium der buddhistischen Philosophie am Tibetischen Zentrum Hamburg ab und entlarvte mich selbst, weil ich mich über den Begriff der „Philosophie“ wunderte. Was gab es zu „beschreibe den Klang der einen Hand“ noch hinzuzufügen? Worüber diskutieren, wenn eh alles Illusion (Genau! Sehr richtig!) ist? Und reicht es nicht, jemanden im vermeintlichen „Zenstyle“ einen Pantoffel auf den Kopf zu klatschen und zu kichern? Klar hatte ich auch schon von den „Vier edlen Wahrheiten“ gehört und vom „Edlen Achtfachen Pfad“ – aber das ließ sich alles abkürzen: Klatschen, kichern und irgendwie „den Vibe fühlen“. Meine unartikulierte Meinung. Damals.

Das Studium eröffnete mir eine Welt voller atemberaubender Konzepte wie der *Leerheit* und der Selbstlosigkeit; scharfsinniger Klassifizierungen wie „*Rangtong*“ und „*Shentong*“ (*zwei philosophische Schulen des tibetischen Buddhismus, die über die Natur der Wirklichkeit streiten: Ist die Leere selbst eine lichte, erkennende Qualität – oder einfach leer?*); wirkungsvoller Denkfiguren wie das Raster der Fünf *Skandhas*, dass das „Ich“ in seine Bestandteile zerlegt und dabei niemanden findet. Ich begann erstmals zu begreifen, dass „Buddhismus“ mehr ist als ein „Wohlfühlvibe“ mit Räucherstäbchen, sondern eher ein prachtvolles Gebäude, dessen Räume mit unendlich kostbaren und eleganten Erkenntnissen ausgestattet sind, die Transzendenz und Impertinenz in den schillerndsten Facetten miteinander kombinieren. Die Transzendenz: Den Himmel gibt es nur auf Erden. Die Zumutung: Du bist ein vom Strudel der anfangslosen Zeit zusammengewirbelter Funken, der nach einem Wimpernschlag wieder eine andere Form annehmen wird und du bist blöd genug, zu denken, dass dieser Funke ein ewig strahlender Stern ist. Ich meine mit „du“ nicht „dich“, sondern mich. Und damals hätte ich das Ganze auch nicht so formuliert. Damals tappte ich, den Blick auf Karteikarten gesenkt, durch dieses wundervolle Schloss und lernte Listen und Definitionen auswendig und konnte nicht genug kriegen. Das konnte nicht lange gut gehen und so dünnte meine Bindung zum „*Dharma*“ langsam aus.

Meine Tochter wurde geboren. Ich gründete parallel meine Werbeagentur und hielt meine Familie mit Jobs über Wasser, die ich seit den 1990er Jahren nicht mehr machen wollte. Als der Boden wieder fester wurde, nahm ich einen erneuten Anlauf. Ich suchte mir ein Zentrum, wo ich ein *Ngöndro* machen konnte. Das ist eine Art „Vorschule“ für einen bestimmten Schulungsweg.

Diesmal ging es tiefer. „Buddhismus“ verwandelte sich von einem kopflastigen Lippenbekenntnis zu einer inneren, gefühlten und intellektuell als richtig erkannten Überzeugung. Inwieweit das mit dem „Ngöndro“ zusammenhängt, weiß ich nicht. Ohne die 1990er wäre ich nicht Jahrzehnte später an vielen Wochenenden in jenem Tempel gelandet. Nur ein vollständig erleuchtetes Wesen weiß um alle Ursachen, die zu einem Resultat führen. Ich hingegen weiß, dass die Worte der tiefstinnigsten Lehren nur eine Ansammlung von Buchstaben bleiben, wenn sie nicht das Herz genauso wie den Intellekt berühren. Der Weg dorthin ist der Edle Achtfache Pfad. Das ist der Weg, auf dem ich Tag für Tag gehen möchte. Und ich freue mich, wenn wir diesen Weg zusammengehen können. Für dich (und mich) hab' ich dieses Arbeitsbuch entwickelt.

Bevor es losgeht: Warum lohnt sich der Weg auf dem Edlen Achtfachen Pfad?

Der Buddha hat an mehreren Stellen klar gemacht, dass dies der Weg zur Befreiung / Erleuchtung ist. Er bildet die komplette und oft auch sehr komplexe buddhistische Lehre in all ihrer Tiefe ab – ohne sich dabei in zu vielen Details zu verlieren. Denn er besteht aus acht Abschnitten wie „Rechte Ansicht“, „Rechte Absicht“, „Rechte Rede“ usw., die sich in drei kompakte Bereiche unterteilen lassen: Weisheit, Ethik, Sammlung. Der edle achtfache Pfad ist eine komplette spirituelle Schulung, die deinem Leben eine erfüllende, positive Richtung gibt.

Es spielt keine Rolle, welcher Schule, Linie oder Tradition du angehörst, ob du dich zum *Hinayana* oder dem *Mahayana* zählst¹, ob du „Tantra-Ermächtigungen“ bekommen hast oder dir das alles im Moment gar nichts sagt: Dieses Buch richtet sich an alle, die mit praktischen Übungen dem Edlen Achtfachen Pfad folgen wollen.

Ich halte keinen buddhistischen Pfad für besser als den anderen. Nur besser für ... mich. Der Edle Achtfache Pfad ist der gemeinsame Nenner, dem alle Traditionen folgen – er wird im *Dhammacakkappavattana Sutta*, dem ersten Lehrvortrag des Buddha, beschrieben. Ich hoffe, dass dieser Weg durch die Übungen in diesem Buch auch für dich gangbar ist.

¹ Damit sind die zwei großen Strömungen gemeint: Kleines Fahrzeug (*Hinayana*) und Großes Fahrzeug (*Mahayana*). Dabei ist „*Hinayana*“ eine abwertende Bezeichnung. Deshalb nutze ich als Alternative lieber den Begriff „*Theravada*“ („Schule der Älteren“) und „*Sūtrayāna*“ statt „*Mahayana*“. Dazu später mehr.

DIE STRUKTUR DIESES BUCHES

Übungen vertiefen Konzepte

Woche für Woche übst du einen Abschnitt des Pfades. Dabei stelle ich täglich jeweils ein Konzept vor, das zum entsprechenden Pfadabschnitt passt. Darauf folgen dann Übungen. Theoretisch beschäftigst du dich so Woche für Woche intensiv mit einem Pfadabschnitt. Aber:

Du musst nicht alle Übungen des Tages absolvieren. Du kannst dir auch mehrere Tage Zeit lassen. Jede*r geht den Pfad in seinem Tempo.

Wiederholen und wachsen

Aber in Wirklichkeit passiert natürlich alles gleichzeitig. Daher lädt dich das Buch dazu ein, ab der zweiten Woche jeden Tag eine der vorangegangenen Übungen zu wiederholen. Deshalb sind die Übungen von vorne bis hinten durchnummeriert. Ob mit Würfeln, einem Zufallsgenerator im Internet oder „Schicksal“ – wiederhole täglich eine zufällige Übung, die du bereits absolviert hast. Auf diese Weise bleibt der Pfad in seiner Gänze präsent. Denn die größte Herausforderung des Pfades ist nicht das Verstehen, sondern das Verinnerlichen: die Übertragung vom Meditationskissen in den Alltag – in überfüllte U-Bahnen, endlose Meetings und müde Abende auf dem Sofa. Die Zufallswiederholung ist ein kleines, aber wirkungsvolles Mittel dagegen.

Immer auf dem Weg bleiben: Der Trigger

Damit du dem Edlen Achtfachen Pfad auch beim Anstehen an Supermarktkassen, vorbei an nervigen Vorgesetzten und quengelnden Familienangehörigen folgst, bekommst du eine Art Orientierungshilfe: Den Trigger. Das ist eine Erinnerungshilfe, die dir dabei hilft, den Pfad auch bei der Parkplatzsuche, im Büro und im heimischen Wohnzimmer zu erkennen. Der Trigger überbrückt damit die Kluft zwischen stiller Meditationspraxis und dem Lärm des Alltags – er macht den Pfad mitten im Gewusel gangbar. Denn immer wieder, wenn du auf dein Trigger-Objekt aufmerksam wirst, erinnerst du dich an dein Training. Der jeweilige Trigger wird dir in der Einleitung zu jeder Woche genannt und steht ab der ersten Woche in der Kopfzeile.

You'll never walk alone – mit deinem Weggefährten

Weil sich Wege besser gemeinsam gehen lassen, lernst du in jeder Woche eine Weggefährtin oder einen Weggefährten aus den buddhistischen Traditionen kennen. Es sind Vertreter*innen

aller buddhistischen Linien, also des *Theravāda*, *Sūtrayāna* und *Vajrayana* („*Tantra*“). Da sie erleuchtete Wesen sind, haben sie natürlich alle acht Pfadabschnitte perfektioniert. Aber ich erlaube mir, sie hier zur Expertin bzw. zum Experten jeweils eines speziellen Pfadabschnittes zu machen.

Warum ein Pfadabschnitt fehlt

Dabei fehlt ein Abschnitt: Der „Rechte Lebenserwerb“. Hier mahnt der Buddha an, dass die Ausübung bestimmter Berufe mit seinen Lehren nicht vereinbar ist. Wer berufsbedingt lügt, täuscht, tötet oder sonst wie schadet – kurz, wer anderen Wesen Leid zufügt, sollte sich schleunigst etwas anderes suchen, um seine Miete zu bezahlen. Natürlich werden vermutlich die meisten dieser Anregung zustimmen und sie plausibel finden. Denkt man allerdings kurz darüber nach, wird klar, wie sehr unser Leben mit „problematischen“ Dingen verstrickt ist. Ich glaube jedenfalls nicht, dass der Buddha mir dazu geraten hätte, weiter Werbung zu machen. Ich habe mich daher dazu entschieden, dieses Kapitel auszulassen. Denn die Übungen liefen alle darauf hinaus, seinen Job an den Nagel zu hängen, wenn man nicht gerade in der Medizin, Therapie, Pflege, Seelsorge oder biologisch-dynamischen Landwirtschaft arbeitet.

Verständnisfragen zur Vertiefung

Täglich kannst du mit einem Quiz dein neues Wissen überprüfen. Dabei werden auch Wiederholungsfragen gestellt. Im besten Fall ist dieses Buch ein Ausgangspunkt für vertiefende Recherchen im Internet, Besuche von buddhistischen Zentren und weiterführender Lektüre. Idealerweise hilft dir dieses Buch dabei, dich mit einer soliden Basis auszustatten.

Ein Buch für alle – und hoffentlich ganz besonders für dich

Sieh es mir bitte nach, wenn ich aus deiner Sicht hier und da zu viel und an anderen Stellen zu wenig erkläre. Wie gesagt: Dieses Buch richtet sich „an alle“, die das Bedürfnis haben, „Buddhismus“ intensiver zu praktizieren. Das macht es schwierig, die genau passende „Erklär-Dosierung“ vorzunehmen. Was für die einen zu wenig Erklärung ist, ist für die anderen zu viel. Letztlich ist dieses Buch ein Arbeitsbuch. Auch ohne ein tiefgehendes Verständnis der „Leerheit“ kannst du damit anfangen, die rechte Ansicht zu üben. Damit wächst dein Verständnis und wenn du das Buch erneut durcharbeitest, bist du der korrekten Sichtweise schon näher. Ich freue mich jedenfalls über dein „Feedback“. Schreibe mir gerne eine E-Mail an: sven@lotusbomber.de

Nun lass uns anfangen und die ersten Schritte auf dem „Edlen Achtfachen Pfad“ machen.

Aber dafür wäre es natürlich gut, wenn du weißt, was vor dir liegt

Der Edle Achtfache Pfad im Schnellvorlauf

Der Edle Achtfache Pfad strukturiert die Lehre des Buddhas praktisch und alltagstauglich. Wenn du aus großer Höhe auf ihn herabblicken könntest, würdest du drei Abschnitte sehen:

- **Weisheit**
- **Ethik**
- **Sammlung (Meditation, Achtsamkeit)**

Aber was genau heißt das eigentlich? Wenn du näher heranzoomst, erkennst du, dass die drei Abschnitte weiter unterteilt sind:

Weisheit

- Rechte Ansicht
- Rechte Absicht

Ethik

- Rechte Rede
- Rechtes Handeln
- Rechter Lebenserwerb

Sammlung

- Rechte Anstrengung
- Rechte Achtsamkeit
- Rechte Sammlung

Die Abschnitte sind nur auf dem Papier von oben nach unten oder von links nach rechts angeordnet. Das heißt aber nicht, dass du sie nacheinander übst. Denn in Wirklichkeit existieren sie alle in jedem Moment gleichzeitig. In diesem Arbeitsbuch machst du dich Schritt für Schritt mit ihnen vertraut. Du beginnst mit der „Rechten Ansicht“ und in acht Wochen übst du die „Rechte Sammlung“. Aber natürlich übst du dich auch weiterhin in der „Rechten Ansicht“, wenn du dich in Woche 3 intensiv mit der „Rechten Rede“ beschäftigst – und auch, wenn du in tiefer Versenkung die „Rechte Sammlung“ übst.

Die Abschnitte des Achtfachen Pfades sind in allen buddhistischen Traditionen gleich. Wie sie sich inhaltlich ausgestalten, unterscheidet sich aber – das betrifft vor allem die „Rechte Ansicht“: Jemand, der Zen praktiziert wird einige Aspekte der Lehre anders sehen als ein Anhänger oder eine Anhängerin einer Tibetischen Tradition.

Eine kurze Begriffsklärung

In diesem Buch gibt es eine „Schlagseite“ in Richtung *Pāli*. Das ist die Sprache, in der die ältesten Funde der buddhistischen Lehre verfasst wurden. In *Pāli* heißt es beispielsweise „*Sutta*“ und nicht „*Sutra*“, was *Sanskrit* ist und für die meisten sicher vertrauter klingt. Oder „*Nibbana*“ und nicht „*Nirvana*“, „*Kamma*“ und nicht „*Karma*“.

Pāli ist die Sprache des *Theravada*, „der Schule der Älteren“. In den folgenden Jahrhunderten haben sich weitere große Linien herausgebildet. Das führte dazu, dass es heute zwei große Linien gibt, die früher „*Hinayana*“ und „*Mahayana*“ genannt wurden: „Kleines Fahrzeug“ und „Großes Fahrzeug“. Diese Begriffe wurden von Anhänger*innen des *Mahayana* verwendet – und sie sind abwertend. Daher wird heute eher von „*Theravada*“ und „*Sūtrayāna*“ gesprochen. „*Sutra*“ ist *Sanskrit* – die andere große klassische Sprache des Buddhismus. Damit werden Lehrreden bezeichnet, die nicht in *Pāli* verfasst wurden und die – aus Sicht des *Theravada* – neueren Ursprungs sind. Es ist kompliziert und teilweise auch ein Wespennest. Wichtig für dieses Arbeitsbuch ist nur: Alle Schulen und Linien sind sich einig darüber, dass der *Pāli-Kanon* authentisch ist. Diese Einigkeit besteht nicht, wenn es um Texte des *Sūtrayāna* oder gar des *Vajrayana* geht. Daher beziehe ich mich hier eher auf Texte aus dem *Pāli-Kanon*.

Der erste Pfadabschnitt „Weisheit“



Die erste und die zweite Woche

Weisheit nähert sich in zerschlissenen Gewändern, barfuß, oft auf einen knotigen Stab gestützt. Sie hält sich an den unpassendsten Momenten den Bauch vor Lachen und wechselt in der nächsten Sekunde in tiefste Ernsthaftigkeit. Weisheit wohnt in Einsiedeleien tief in den Wäldern, auf kargen Berggipfeln oder im Fall vom Jedi-Meister Yoda gar auf fernen Planeten. Weisheit trägt keinen Maßanzug, kein perfekt sitzendes Kostüm, nicht mal Jeans, ganz zu schweigen von einem figurbetonten Beachdress. Sie nimmt weder in Konferenzräumen, Vorstandsetagen oder Seminarsälen Platz. Weisheit ist nicht von dieser Welt. Eher ist sie in dunklen Kaschemmen, in Gefängnissen oder in Bordellen zu finden. Wer von „Weisheit“ spricht oder sich gar auf den Weg gemacht hat, sie zu erlangen, kann dies gerne tun. Aber nur auf Instagram, mit einem passenden Hashtag versehen. Weisheit ist ein Mythos geworden. Nur in dem man sich auf dem Weg macht, sie zu finden, wird sie lebendig.

Im Buddhismus bezeichnet Weisheit *Prajñā* bzw. *paññā* das Verständnis von der *wahren* Natur der Phänomene. Diese sind also nicht so, wie sie scheinen.

Wie dann?

Die Phänomene sind unbeständig (*anicca*), letztlich unbefriedigend, leidhaft (*dukkha*) und leer (von einem Selbst) – (*śūnyatā* bzw *suññatā*)².

Je nachdem, wie lange du dich schon mit dem Buddhismus beschäftigst, sagt dir das jetzt eine Menge oder ganz wenig bis vielleicht sogar gar nichts. Keine Sorge! Du wirst im Laufe der ersten Woche eine Idee davon bekommen, was das bedeutet. Mit der Zeit wird sich dein Verständnis vertiefen und vor allem verinnerlichen.

Nimm dir einen Moment der Wertschätzung, anzuerkennen, dass der Edle Achtfache Pfad mit „Weisheit“ beginnt. „Weisheit“ hat im Buddhismus den höchsten Stellenwert. Denn nur wenn du akzeptierst, dass alles auch anders sein könnte und es in weiten Teilen auch ist, kannst du deine Vorstellungen hinterfragen. Das ist wiederum die Voraussetzung, um deine Projektionen, Neurosen und Wunschbilder zu durchschauen.

² Ich habe bei der „Leerheit“ jeweils die Pāli- und die Sanskrit-Entsprechung genannt. Denn einer der zentralen Unterschiede des Theravāda und des Sūtrayāna sind unterschiedliche Sichtweisen auf dieses elementare Konzept im Buddhismus.

In dieser Woche beschäftigst du dich intensiv mit den unterschiedlichen Aspekten der Weisheit. Tatsächlich wirst du nicht mehr damit aufhören, wenn du dem *Dhamma* bzw. *Dharma* – also der Lehre – weiter folgst.

Zieh dir etwas Bequemes an, der Weg wird wohl etwas dauern. Denk auch an festes Schuhwerk. Es kann holprig werden. Pass gut auf dich auf und vor allem: Komm nicht vom Weg ab.

WOCHE 1: RECHTE ANSICHT (*Sammā Ditṭhi*)



Wer die Ursache des Leidens kennt und lernt, die Wirklichkeit entsprechend zu betrachten, übt die Rechte Ansicht.

Wer eine in entrückter Gelassenheit lächelnde Buddhastatue ansieht, gewinnt leicht den Eindruck, der Buddhismus sei eine Religion, die in Wellness-Ressorts und Massage-Studios zu Hause ist. Nichts ist weiter von der Wahrheit entfernt. Der erste Schritt auf dem buddhistischen Weg ist die ungefilterte Auseinandersetzung mit der Existenz. So erging es auch Prinz *Gautama*, dem späteren Buddha: Obwohl sein Vater, König *Shuddhodana*, ihn von allem Leiden fernhielt, musste der junge Prinz erkennen, dass Menschen altern, krank werden und sterben.

Das ist die erste Wahrheit, die er fand:

Leben ist Leiden (*Dukkha*).

Egal, wo du dich befindest: Die Zeit verrinnt unaufhörlich, du alterst in jeder Sekunde, und auf das Wochenende folgt unweigerlich der Montag. Mit „Leiden“ sind die großen aber vor allem auch die kleinen Dramen des Lebens gemeint. Stell dir einfach vor, du sitzt auf einem Stuhl, der leicht wackelt. Du kannst sitzen, aber du bist nie ganz entspannt. Das ist die Art von „Leiden“, die mit „*Dukkha*“ gemeint ist.

Die Vier edlen Wahrheiten – Das Fundament

Die Ursache dieser Misere ist also nicht, dass die Welt ein „schlechter Ort“ ist, sondern dass wir mit einer falschen Erwartung an sie herantreten: Wir meinen etwas Festhalten zu können, das seiner Natur nach flüchtig wie Rauch ist. Das ist die zweite der Vier Edlen Wahrheiten. Es gibt noch zwei weitere.

Die Wirklichkeit in jeder Sekunde unter dem Aspekt der Vier Edlen Wahrheiten zu betrachten, wird als „Rechte Ansicht“ bezeichnet. Alle vier heißen:



1. **Die Wahrheit vom Leiden (*Dukkha*):** Jede Erfahrung ist potenziell unbefriedigend, da alles vergeht.
2. **Die Wahrheit von der Ursache des Leidens (*Samudaya*):** Durst (*Tanhā*) erzeugt das Leiden, das entsteht, weil wir die Realität falsch wahrnehmen.
3. **Die Wahrheit von der Beendigung des Leidens (*Nirodha*):** Der Ausweg aus dem Leiden ist das Erkennen der Realität, wie sie ist.
4. **Die Wahrheit vom Weg (*Magga*):** Der Weg in die Befreiung führt über den Edlen Achtfachen Pfad.

Mit den Übungen in dieser Woche schärfst du deinen Blick für die „Rechte Ansicht“ und legst damit das Fundament für deinen weiteren Weg auf dem Edlen Achtfachen Pfad.

Deine Intention für die erste Woche 🕉️

Die Rechte Ansicht ist das Fundament des Pfades, weil wir lernen, unsere Muster von Anhaftung und Abneigung zu erkennen. Deine Intention: Ich schaue hin, ohne wegzulaufen. **Ich übe, die Dinge so zu sehen, wie sie sind – nicht wie ich sie haben möchte.**

Dein Trigger: Der Spiegel 🔔

Jedes Mal, wenn du in einen Spiegel blickst oder eine spiegelnde Oberfläche siehst, vergegenwärtige dir die Rechte Ansicht. Frage dich: Was halte ich gerade von mir fest (Selbstbild)? Oder: Welche Rolle spiele ich gerade? Dies hilft dir, das Festhalten an vergänglichen Konzepten zu erkennen.

DEIN WEGGEFÄHRTE FÜR DEN ERSTEN PFADABSCHNITT 🕉️

***Aññā-Kondañña*: Ein Talent zur Erleuchtung**

Aññā-Kondañña war Astrologe am Hof König *Śuddhodanas*, dem Vater von Prinz *Siddharta*, dem zukünftigen *Buddha*. Damit gehörte *Aññā-Kondañña* zum „spirituellen Establishment“ seiner Zeit. Mehr noch: Durch sein großes Talent legte er eine beachtliche Karriere hin und wurde das jüngste Mitglied eines „Expertenrats“, der die Zukunft des neugeborenen Prinz *Siddharta Gautama* deuten sollte.



Die sieben älteren Brahmanen trafen eine zweifache Vorhersage: Der Prinz würde entweder ein Weltenherrscher (*Chakravarti*) oder ein vollkommen erwachter Buddha werden. Nur für *Kondañña* war die Entwicklung eindeutig: Er erklärte mit Gewissheit, dass der Prinz unter keinen Umständen im Palast bleiben, sondern der Welt entsagen und ein Buddha, ein Erleuchteter, wird. Diese Gewissheit ist ein früher Vorläufer der „Rechten Ansicht“: *Kondañña* sah die Kausalität von Ursache und Wirkung hin zu einem in der Zukunft liegenden Ergebnis. Er schwor sich, der Schüler dieses zukünftigen Lehrers zu werden, sobald dieser seine Suche beginnen würde. Nach dem „Großen Aufbruch“ des Siddhartha im Alter von 29 Jahren blieb *Kondañña* seiner Vision treu. Da die anderen ursprünglichen Propheten bereits verstorben waren, suchte er deren Söhne auf – *Vappa*, *Bhaddiya*, *Mahānāma* und *Assaji* – und überzeugte sie, sich ihm anzuschließen, um Siddhartha auf seinem Weg zu folgen. Gemeinsam übten sie sich sechs Jahre lang in strenger Askese an den Ufern des Ganges.

Sie verzehrten nur ein Reiskorn am Tag, praktizierten Atemtechniken, die zu Ohnmacht und heftigen Schmerzen führten und lebten an gefährlichen Orten. Siddhartha magerte derart ab, dass seine Haut schwarz wurde und seine Knochen hervortraten. Aus der Sicht der „Rechten Ansicht“ war dies ein Extrem, das auf einer falschen Vorstellung von Kausalität beruhte: der Annahme, dass Schmerz das Karma reinigt oder dass das „Ich“ durch Leiden ausgelöscht werden kann. Ab einem gewissen Zeitpunkt erkannte Siddhartha, dass diese Askese nur den Geist schwächt, ohne dabei die Weisheit zu stärken. Er nahm Nahrung an, die ihm als Almosen dargebracht wurde und gelangte wieder zu Kräften. (Google einmal „Milchreis der Sujata“). *Kondañña* und seine Gefährten interpretierten dies als „Verrat“. Sie sahen seinen Entschluss, wieder Nahrung aufzunehmen, als Rückfall in die Genusssucht an. Diese Fehlinterpretation zeigt, wie tief sie noch im „Ergreifen nach Riten und Regeln“ gefangen waren. (Mehr dazu erfährst du am zweiten Tag deiner Reise auf dem achtfachen Pfad.) Sie verließen ihn und zogen in den Hirschpark von *Isipatana*, fest davon überzeugt, dass er seinen Weg aufgegeben hatte. Währenddessen erlangte Siddhartha die Erleuchtung und wurde zum Buddha³. Siddhartha, nun der Buddha, suchte seine alten Gefährten auf, denn er erkannte, dass sie bereit für seine Lehre waren. Trotz ihres ursprünglichen Plans, ihn zu ignorieren, wurden sie von seiner majestätischen Ausstrahlung

³ Ich spare Details aus der Sicht des Sūtrayāna aus, möchte aber darauf hinweisen, dass dieses Ereignis unterschiedlich interpretiert wird. Im Sūtrayāna ist der Buddha von Anfang an kein „natürliches“ Wesen gewesen, sondern ein „Ausstrahlungskörper“. Theravadins teilen diese Ansicht nicht.



überwältigt und empfing ihn mit Respekt. Buddha hielt seine erste Lehrrede, das *Dhammacakkappavattana Sutta* („Sutta von der Ingangsetzung des Rades der Lehre“). Darin umriss er den Inhalt der „Rechten Ansicht“:

Die Abkehr von den beiden Extremen der Sinneslust und der Selbstgeißelung, den Vier Edlen Wahrheiten, mit denen wir uns in dieser Woche eingehend beschäftigen und dem Achtfache Pfad, der praktische Methode zur Verwirklichung der Erleuchtung.

Noch während der Buddha sprach, erlangte Kondañña das „staubfreie, fleckenlose Dhamma-Auge“ (*Dhamma-cakkhu*). Dies war der Moment der Verwirklichung der Rechten Ansicht: Er begriff nicht nur intellektuell, sondern durch direkte Schau:

„Was immer der Entstehung unterworfen ist, ist alles dem Vergehen unterworfen.“

Diese Erkenntnis der universellen Unbeständigkeit (*Anicca*) und des bedingten Entstehens, (*Paṭicca-samuppāda*) ist die Definition von *Sammā Diṭṭhi*, also der „Rechten Ansicht“. *Kondañña* erkannte, dass Leiden entsteht, weil wir an Dingen haften, die von Natur aus vergehen. Indem er dies sah, brachen die ersten drei Fesseln seines Geistes:

der Ich-Glaube, der Zweifel und das Festhalten an wertlosen Riten.

Fünf Tage nach der ersten Lehrrede hielt der Buddha die zweite Rede, das *Anattalakkhana Sutta* (über das Nicht-Selbst). In dieser Rede analysierte er, dass wir kein festes „Ich“, keine unveränderliche Seele haben, sondern aus fünf Aggregaten zusammengesetzt sind, die sich außerdem ständig verändern: Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Mentale Formationen, Bewusstsein. *Kondañña* erreichte durch diese Lehre die vollständige Erleuchtung.

Añña Kondañña ist der „Weggefährte“ für die Rechte Ansicht, weil er uns lehrt:

- Dass Leiden nicht verdrängt werden kann, sondern, dass seine wahre Natur erkannt werden muss.
- Dass Rechte Ansicht nicht nur ein Konzept ist, das man studiert, sondern eine Einsicht, die sich einstellt – in dem Moment, als der Buddha sprach, entstand in ihm das Dhamma-Auge: „Was immer der Entstehung unterworfen ist, ist dem Vergehen unterworfen.“
- Dass man dem, was man kargesehen hat, vertrauen und treu bleiben muss. Er wartete Jahre auf die Bestätigung seiner Erkenntnis, auch gegen den Widerstand der anderen Höflinge



Die folgenden Übungen laden dich ein, genau das zu tun: nicht zu analysieren, wie die Dinge sein sollten, sondern zu beobachten, wie sie wirklich sind.



TAG 1: DAS LEIDEN ERKENNEN

„Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung sind Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt sein von Lieben ist Leiden; was man verlangt und nicht bekommt, ist Leiden. Kurz gesagt: die fünf Faktoren des Ergreifens sind Leiden.“

Dhammacakkappavattana Sutta SN 56.11⁴



Das Pāli-Wort „*Dukkha*“ wird in der Regel mit „Leiden“ übersetzt. Es ist eines der zentralen Begriffe im Buddhismus, was aus Gesichtspunkten des Marketings eher schlecht ist. Menschen wollen Spaß und Freude. „Leiden“ meint aber nicht unbedingt den Schmerz bei einer Operation ohne Betäubung oder den Verlust eines geliebten Menschen (natürlich auch). Es bedeutet die vielen, teilweise kaum spürbaren „Zumutungen“ des Alltags: Du bekommst nicht, was du willst. Du kriegst, was du nicht willst. Du wirst von dem getrennt, was dir am Herzen liegt. Du verbringst Zeit mit Menschen und Dingen, die du nicht magst. Kurz: „Irgendwas ist immer“. Es ist, als säße man rund um die Uhr auf einem wackelnden Stuhl. Die erste der „Vier Wahrheiten“ des Buddha lautet daher: Leben ist Leiden.

Der Buddha unterscheidet drei Arten dieses „Wackelns auf dem Stuhl“:

1. **Schmerz:** Das Offensichtliche (Kopfweh, Trennung, Verlust).
2. **Wandel:** Das Subtile (Das leckere Eis schmilzt, der Urlaub endet, wir altern).
3. **Bedingtheit:** Der Hintergrund (Der ständige Druck, „jemand sein zu müssen“).

⁴ Die Abkürzungen verweisen auf die Quelle. Mehr dazu erfährst du in der 5. Woche



1. Schmerz	2. Wandel	3. Bedingtheit
Das offensichtliche Leiden (Was uns unmittelbar am Glücklichsein hindert)	Leiden durch Vergänglichkeit (Subtile Unruhe durch Unbeständigkeit)	Existenzielle Grundunruhe (Das subtilste Leiden)
Körperlicher Schmerz, Krankheit, Trauer, Verlust	Freude, die nicht bleibt (z.B. perfekter Urlaub endet)	Gefühl „Es fehlt noch etwas“ (trotz allem)
Angst, Panik, Depression, Hunger	Erfolg, der nicht anhält („Ist das alles?“)	Chronische innere Rastlosigkeit, Optimierungszwang

Eine klassische Deutung von *Dukkha* ist „schlechtes Achsloch“. Achtung: „A-ch-s-Loch“, von „Achse“, leicht zu verwechseln mit der Beleidigung. Gemeint ist ein Rad, das nicht rund läuft. Egal wie gut du fährst und wie eben der Weg ist, es wird holprig.

Dukkha ist keine Strafe. Es ist einfach die Eigenschaft von Dingen, die aus anderen Dingen hervorgebracht werden und die mit ihnen vernetzt sind.

Da alles zusammengesetzt ist, muss es auseinanderfallen: Dein Kaffee wird kalt. Dein Körper wird alt. Deine Stimmung kippt. Sich darüber zu beschweren ist, als würde man sich beschweren, dass Wasser nass ist. Wandel ist einfach die Natur der Dinge.

Heute konzentrierst du dich darauf, die Facetten deines Leidens, deines Frustes, deiner Unzufriedenheiten zu erkennen. Es geht nicht darum, es zu bewerten („Oh wie schrecklich, ich leide“) oder zu dem Schluss zu kommen, dass die eigene Existenz bedauernswert ist. Es geht eher darum, ein Gefühl für die unterschiedlichen Erscheinungsformen von „*Dukkha*“ zu bekommen.



ÜBUNG 1

DUKKHA-BINGO

Versuche heute, die drei Arten von *Dukkha* „auf frischer Tat“ zu ertappen. Sobald du einen Moment von Stress, Unruhe oder Frust spürst, ordne ihn zu. Notiere hier deine *Dukkha* Erfahrungen.

- **Der Schmerz-Treffer:** (z.B. Zeh gestoßen, Bahn verpasst)

- **Der Wandel-Treffer:** (z.B. Ein schöner Moment ist vorbei und du bist traurig; Oder du bemerkst Zeichen der Veränderung wie eine Falte oder ein graues Haar)

- **Der Existenz-Treffer:** (z.B. Ein diffuses Gefühl von „War das schon alles?“, Langeweile, Unruhe am Sonntagabend)

Welches *Dukkha* war heute dein treuester Begleiter?



ÜBUNG 2

ZEITRAFFER

Nimm dir fünf Minuten Zeit und betrachte einen Gegenstand, der dir jetzt gerade nützlich oder „lieb und teuer“ ist (z.B. deine Kaffeetasse, dein Stift oder dein Smartphone).

- **Rekonstruiere die Vergangenheit des Gegenstandes:** Visualisiere den Prozess seiner Entstehung. Woher kommen die Materialien, die Atome, aus denen er sich zusammensetzt? (Erde, Fabrik, Transportweg).
- **Betrachte seine Gegenwart:** Spüre, dass dieser Gegenstand „jetzt gerade“ bereits im Wandel ist: Die Wärme entweicht, die Oberfläche nutzt sich mikroskopisch ab und du veränderst dich mit dem Gegenstand.
- **Betrachte seine Zukunft:** Wo wird dieser Gegenstand in 100 Jahren sein? (Zerfallen, recycelt, Teil von etwas anderem).

QUIZ

Was sind die drei Arten des Leidens?

Was lehrte der Buddha in seiner ersten Unterweisung?

In welchem Sutta lehrte der Buddha den achtfachen Pfad?

Was sind die „Vier edlen Wahrheiten“?

Wodurch entsteht das Leiden?

(Unter lotusbomber.de/ressourcen kannst du dir die Lösungen als PDF herunterladen)



TAG 2: DIE WURZELN DES LEIDENS VERSTEHEN (SAMUDAYA)

„Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensentwicklung: Es ist dieser Durst, der Wiederdasein säende, Genügens-reiz-verbundene, dort und dort sich ergötzende, nämlich der sinnliche Durst, der Daseinsdurst, der Nichtseinsdurst.“

Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11) 



Hier spricht der Buddha den „Durst“ (*Tanhā*) als die Ursache des Leidens an.

In der buddhistischen Lehre hat das Leid seine Ursache in *Tanhā* (Durst/Gier). Es ist wie Salzwasser trinken. Wir denken, der nächste Schluck (das nächste Auto, das nächste „Like“, der nächste Partner) löscht den Durst. Aber er macht nur durstiger. Wir „ergreifen“ (*Upādāna*) Dinge, die wir nicht festhalten können: Wir wollen, dass der schöne Moment bleibt (Gier) oder der unschöne Moment geht (Hass). Um in dem Bild vom Anfang zu bleiben: Wir sitzen ständig auf einem wackelnden Stuhl.

Dieser Durst ist ein geistiges Klammern, das sich in vier Formen des Ergreifens *Upādāna* zeigt:

DIE VIER ARTEN DES ERGREIFENS (UPĀDĀNA)

Ergreifen nach Sinnesgenuss (*Kāmupādāna*)

Ergreifen nach Ansichten (*Diṭṭhupādāna*)

Ergreifen nach Riten und Ritualen (*Sīlabbatupādāna*)

Ergreifen nach Selbst-Theorien (*Attavādupādāna*)



Ergreifen nach Sinneslust	Ergreifen nach Ansichten	Ergreifen nach Riten	Ergreifen nach Selbst-Theorien
Anhaften an angenehmen Sinneserfahrungen	Starres Festhalten an Weltanschauungen	Glaube an „die eine“ Praktik	Anhaften an Ich-Konzepte
WAS WIRD ERGRIFFEN:	WAS WIRD ERGRIFFEN:	WAS WIRD ERGRIFFEN:	WAS WIRD ERGRIFFEN:
Geschmack, Berührung, Geruch, Schöne Anblicke, Musik, Angenehme Gefühle, Körperliche Lust	Politische Meinungen, Religiöse Überzeugungen, Philosophische Systeme, Wissenschaftliche Theorien	Bestimmte Meditationen, Spezielle Rituale, „Richtige“ Techniken, Traditionelle Formen	Persönlichkeits-Eigenschaften, Rollen und Identitäten, Selbstbild-Konzepte, Charaktereigenschaften
TYPISCHE GEDANKEN:	TYPISCHE GEDANKEN:	TYPISCHE GEDANKEN:	TYPISCHE GEDANKEN:
„Ich MUSS das haben!“, „Das fühlt sich so gut an!“, „Ohne das kann ich nicht leben!“	„Nur ICH habe recht!“, „Die anderen verstehen nichts!“, „Das ist die absolute Wahrheit!“	„Nur SO wird man erleuchtet!“, „Andere Wege sind falsch!“, „Diese Tradition ist die beste!“	„Ich bin so und so!“, „Das entspricht mir nicht!“, „Ich bin eben ein... Typ!“

Dieses „Klammern“ hindert dich daran, klar zu sehen. Deswegen ist es wichtig, es aufzulösen. Dabei sollen dir die folgenden Übungen helfen.



ÜBUNG 3

DIE KLEBE-HAND

Als *Aññā Kondañña*, unser Weggefährte auf diesem Abschnitt, die erste Rede des Buddha hörte, identifizierte er die vier Arten des Ergreifens an sich selbst:

Sinneslust: Das Leben im Überfluss des Brahmanenhauses.

Ansichten: Die Überzeugung, dass nur Brahmanen die Wahrheit besitzen.

Riten: Die irrige Annahme, dass die sechsjährige Qual der Askese ihn „heilig“ mache.

Selbst-Theorien: Die Identifikation mit der Rolle des „asketischen Helden“.

Stell dir vor, deine Hand ist voller Klebstoff. Alles, was du anfasst, bleibt haften.

Achte heute darauf, woran du kleben bleibst.

1. Ich will das behalten! (Sinneslust)

(z.B. Das leckere Essen)

2. Ich habe Recht! (Meinungen)

(z.B. In einer Diskussion, beim Nachrichten schauen)

3. Ich bin so! (Selbstbild)

(z.B. „Ich bin der Pünktliche“, „Ich bin das Opfer“)

Wenn du merkst, dass du „klebst“ (innerlich verkrampfst), öffne physisch deine Hände. Strecke die Finger aus. Atme aus. Sag innerlich: „Loslassen.“



ÜBUNG 4

SCHENK' DIR FREIHEIT

Lass heute eine Kleinigkeit aus einem der vier Bereiche der Anhaftung (Sinneslust, Ansichten, Riten, Selbstbild) los und schenke dir so ein bisschen Freiheit.

Sinneslust loslassen

Beispiele:

Auf den zweiten Kaffee verzichten; Das Handy eine Stunde nicht checken; Keine Süßigkeiten naschen; Früher ins Bett, statt noch zu „netflixen“.

Ansichts-Ergreifen loslassen

In einer Diskussion echte Neugier für die andere Sicht zeigen; Sagen: „Das ist interessant, erzähl mehr“ statt zu widersprechen; Eine eigene Überzeugung als „meine aktuelle Sicht“ präsentieren – und damit Raum für Wandel lassen; Bei Rechthaberei-Impuls innehalten und sich fragen: „Will ich recht haben oder verstehen?“

Ritual-Ergreifen loslassen

Morgenroutine bewusst variieren; einen anderen Weg zur Arbeit nehmen; Mit der nicht dominanten Hand essen; Meditation in anderer Position/ zu einer anderen Zeit

Selbstbild-Ergreifen loslassen

Zugeben: „Das weiß ich nicht“; Um Hilfe bitten; Eine Gewohnheit unterbrechen, die zu deiner Identität gehört

Was habe ich gewählt:

Was passiert, wenn ich das öfter loslassen könnte?



MEDITATION

SELFIE MIT SELBSTBILD

Fotografiere dich heute in drei unterschiedlichen Rollen (z.B. im Job, als „Freund/Partner“, als „Meditierender“). Betrachte jedes Foto und frage: „Wer bin ich, wenn dieses Bild morgen kein Teil mehr von mir ist?“. Nimm dir für diese Übung so viel Zeit wie möglich.

QUIZ

Was sind die vier Arten des Ergreifens?

In welchem Sutta lehrte der Buddha den achtfachen Pfad?

Was sind die „Vier edlen Wahrheiten“?

Wodurch entsteht das Leiden?



TAG 3: DIE DREI GEISTESGIFTE ERKENNEN

„Es gibt, ihr Mönche, drei unheilsame Wurzeln: Gier ist eine unheilsame Wurzel, Hass ist eine unheilsame Wurzel, Verblendung ist eine unheilsame Wurzel. Aus Gier entstanden, aus Hass entstanden, aus Verblendung entstanden ist Körperwirken, Reden, Denken unheilsam...“

AN 3.69 



Die drei Geistesgifte

Der Buddha erkannte drei Ursachen, die zu allen denkbaren Leiden führen. Das sind die drei „Wurzeln“ oder die drei „Geistesgifte“:

Gier/Begierde/Verlangen (Pāli „*Lobha*“)

Hass/Aversion/Ablehnung (Pāli „*Dosa*“)

Verblendung/Unwissenheit/Täuschung (Pāli „*Moha*“)

Die drei Geistesgifte sind der Antrieb, der das Rad des Lebens vorantreibt und uns von Existenz zu Existenz wirft. Dabei spielt es keine Rolle, ob du „Wiedergeburt“ wörtlich verstehst (als Reinkarnation) oder psychologisch (als ständige Neuidentifikation mit vergänglichen Zuständen).⁵

Schau dir das „Rad des bedingten Entstehens“ im Internet an: Im Zentrum siehst du drei Tiere:

Die Schlange symbolisiert HASS

Der Hahn symbolisiert GIER

Das Schwein symbolisiert VERBLENDUNG

Sie beißen sich gegenseitig in den Schwanz. So soll deutlich gemacht werden, dass sie sich gegenseitig verstärken. Das bedeutet aber auch, dass alle schwächer werden, wenn du damit beginnst, eines zu schwächen. Die folgenden Übungen helfen dir dabei, das so kraftvoll wie möglich zu tun. Dazu musst du das Gift in deinem Geist aber erst einmal identifizieren.

⁵ Das Konzept der Wiedergeburt an dieser Stelle zu erklären, führt zu weit. Wichtig ist hier aber, dass es strenggenommen nichts gibt, das „wiedergeboren“ wird. Der Begriff ist etwas irreführend. Dein „Geisteskontinuum“ im Sinne deiner Prägungen bewegt sich in eine weitere Existenz – nicht du als „Person“.



ÜBUNG 5

ANALYSIERE DAS GIFT IN DEINEM GEIST

Immer wenn du dich irgendwo spiegelst, frage dich: „Welches Tier steuert mich gerade?“

- Beispiel: Du schaust in den Spiegel und denkst: „Ich sehe alt aus.“ -> Schlange (Ablehnung).
- Beispiel: Du spiegelst dich in einem Schaufenster und willst die Schuhe. -> Hahn (Gier).
- Beispiel: Du starrst aufs Handy, um dich abzulenken. -> Schwein (Verblendung).

Notiere hier jedes Tier, das du entdeckt hast und beschreibe den entlarvenden Gedanken.

- Hahn-Moment:

- Schlangen-Moment:

- Schweine-Moment:

Zusatz-Kontemplation: Betrachte das Tier als einen vorübergehenden Gast. Ist dieser Zorn „Ich“? Notiere kurz, ob das Gift nur eine Reaktion auf eine äußere Bedingung ist (z.B. Stress oder Hunger), anstatt ein fester Teil deines Charakters.



ÜBUNG 6

GEISTESGIFT DETOX

Probiere heute die folgenden Gegenmittel aus, um Gleichmut zu entwickeln.

Bei GIER (*Lobha* / Haben-wollen)

Gegenmittel: Genügsamkeit spüren (*Santutthi*): Schließe die Augen und atme dreimal tief. Zähle innerlich fünf Dinge auf, die schon da sind und die dich glücklich oder doch zumindest zufrieden machen.

Situation:

Wirkung:

Bei HASS (*Dosa* / Weg-haben-wollen)

Gegenmittel: Liebende Güte (*Metta* – Details dazu erfährst du später): Wünsche der Person oder Situation innerlich Gutes. Wiederhole: „Mögest du frei von Leiden sein. Mögest du Frieden finden.“

Situation:

Wirkung:



Bei VERBLENDUNG (*Moha* / Nicht-klar-sehen)

Gegenmittel: Heilsames Innehalten. Bevor du reagierst, atme dreimal tief. Frage dich dann:

„Verstehe ich wirklich, was hier gerade passiert? Oder reagiere ich aus Gewohnheit heraus?“

Situation:

Wirkung:

Welches der drei Geistesgifte ist in deinem Leben im Moment am stärksten?

MEDITATION 🧘

VERGÄNGLICHKEIT ERKENNEN

Wähle etwas Materielles – ein Ding – ein Erlebnis (eine Erinnerung) und eine Meinung, die dir sehr wichtig sind. Das sind deine Vergänglichkeits-Paten. Erkläre dem Paten – dem kostbaren Gegenstand, deiner Erinnerung oder deiner Meinung – dass du weißt, dass er zerfallen, enden oder sich ändern wird. Dann danke ihm für seine temporäre Gegenwart.

QUIZ ?

Nenne die vier Bereiche der Anhaftung:

Nenne die vier edlen Wahrheiten:

Nenne die drei Arten des Leidens:

Nenne die drei Geistesgifte:



TAG 4: DIE LEIDENS-KETTE DURCHSCHAUEN

„Alles brennt, ihr Mönche. Und womit brennt es? Mit dem Feuer der Leidenschaft, mit dem Feuer des Hasses, mit dem Feuer der Verblendung.“

Ādittapariyāya Sutta (SN 35.28) 



Die Mechanik des Leidens verstehen

Jetzt, wo du die drei Geistesgifte (Tag 3) und die vier Arten des Ergreifens (Tag 2) kennst, kannst du besser durchschauen, wie sich bestimmte Muster bei dir entwickeln, aus denen dann „Leiden“ wird. Eine idealtypische Leidenskette kann so aussehen:

GEISTESGIFT → ERGREIFEN → HANDELN → LEIDEN

Ein Geistesgift färbt deinen Geist (Gier, Hass oder Verblendung)

Du greifst geistig nach etwas (Sinneslust, Ansichten, Riten oder Selbstbild)

Du handelst aus diesem Greifen heraus (mit Körper, Sprache oder Gedanken)

Ein spezifisches Leiden entsteht

Nichts existiert aus sich selbst heraus. Alles resultiert aus vorangegangenen Bedingungen:

Je besser du die Komponenten erkennst, desto leichter fällt es dir, mit „Ärger“, „Angst“, „Zorn“ und so weiter umzugehen. Du bist deinen Emotionen dann weniger ausgeliefert. Denn du kannst die Leidenskette an jedem der Punkte unterbrechen. Am besten unmittelbar, nachdem du das Geistesgift erkannt hast.



ÜBUNG 7

ZURÜCKSPULEN

Nimm ein Leiden von heute (z.B. „Ich war wütend auf den Kollegen“). Spule wie in einem Film zurück.

1. Das Leiden: Wut / Stress.
2. Die Handlung: Ich habe ihn „angepflaumt“.
3. Das Ergreifen: Ich wollte Recht haben / Ich wollte, dass er schneller arbeitet.
4. Die Ursache (Der Durst): Ich will Kontrolle / Ich habe Angst, selbst schlecht dazustehen.

Das Leiden wurde nicht von deinem Kollegen produziert, sondern von deinem Durst nach Kontrolle.

Beschreibe hier eine konkrete Situation, die du im Rückwärtsgang analysierst:

ÜBUNG 8

ZERLEGE DAS MONSTER

Wenn dich heute etwas aufregt oder verletzt, zerlege das Ereignis in drei Komponenten:

1. Der Input: Was genau ist passiert? (Nur Fakten: „Er hat X gesagt.“ Nicht: „Er hat mich beleidigt.“)
2. Die Bewertung: Was hat mein Gehirn daraus gemacht? („Das bedeutet, er respektiert mich nicht.“)
3. Das Gefühl: Wo spüre ich das im Körper? (Hitze im Bauch, Enge im Hals).

Betrachte die drei Teile. Sind die Teile an sich schlimm oder ist es die Summe aller Teile, die ein Ereignis in ein „schlimmes“ oder in ein „gutes“ Ereignis verwandeln?

Beschreibe hier die Situation:



WAS IST *PAṬICCA-SAMUPPĀDA* – DAS BEDINGTE ENTSTEHEN?

Zum Abschluss, als Dessert für Feinschmecker*innen

(Gerne auch für einen späteren Zeitpunkt)

Die Leidenskette, die du heute analysiert hast (Geistesgift → Ergreifen → Handeln → Leiden), ist eine vereinfachte Version einer der tiefgründigsten Entdeckungen des Buddha: das bedingte Entstehen (*Paṭicca-samuppāda*, Pāli; Sanskrit: *Pratītyasamutpāda*).

Der Kern dieser Erkenntnis lässt sich in einem Satz zusammenfassen:

„Wenn dies ist, ist jenes. Wenn dies entsteht, entsteht jenes. Wenn dies nicht ist, ist jenes nicht. Wenn dies aufhört, hört jenes auf.“ (SN 12.1)

Kein Phänomen existiert aus sich selbst heraus. Alles, jede Emotion, jede Reaktion, jedes Leiden, entsteht aus Bedingungen. Und was aus Bedingungen entsteht, kann auch aufhören, wenn diese Bedingungen aufhören.

Die 12 Glieder der Kette (*Nidānas*)

Der Buddha beschreibt das bedingte Entstehen als Kette aus **zwölf Gliedern**, die sich gegenseitig bedingen:

1. ***Avijjā* – Unwissenheit / Verblendung**
2. *Saṅkhāra* – geistige Formationen (Absichten, Gewohnheiten)
3. *Viññāṇa* – Bewusstsein
4. *Nāmarūpa* – Geist und Körper
5. *Salāyatana* – die sechs Sinnesbasen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Denken)
6. *Phassa* – Kontakt (Sinneseindruck)
7. *Vedanā* – Empfindung (angenehm / unangenehm / neutral)
8. ***Taṇhā* – Durst / Begehren**
9. ***Upādāna* – Ergreifen / Haften**
10. *Bhava* – Werden (der Prozess, der zur nächsten Erfahrung führt)
11. *Jāti* – Geburt (im wörtlichen wie im übertragenen Sinn)
12. *Jarāmaraṇa* – Altern und Tod – und mit ihnen: Kummer, Klage, Schmerz, Trübsinn, Verzweiflung.

Du erkennst in dieser Kette die Begriffe, mit denen du in den letzten Tagen gearbeitet hast: *Taṇhā* (Tag 2), *Upādāna* (Tag 2), *Avijjā* als tiefste Wurzel der drei Geistesgifte (Tag 3).



Was das für deine Praxis bedeutet

Die gute Nachricht steckt im zweiten Teil des Satzes des Sutta-Zitas: „*Wenn dies aufhört, hört jenes auf.*“ Die Kette läuft nicht unausweichlich ab. An jedem Glied, besonders an *Vedanā* (dem Empfindungsmoment, kurz bevor *Taṇhā*, die Gier, der Durst, entsteht), kannst du innehalten. Genau das übt Achtsamkeit, was wir in der achten Woche tun: das Erkennen des Moments, in dem eine Bedingung entsteht, bevor sie die nächste anstößt. *Paṭicca-samuppāda* ist damit nicht nur eine Theorie über Leiden. Sie ist vor allem die Gewissheit, dafür, dass Befreiung möglich ist.

QUIZ

Wie entsteht Leiden?

Was sind die drei Geistesgifte?

Welche vier Arten des Ergreifens gibt es?

An welchen drei Punkten kannst du die Leidens-Kette unterbrechen?

MEDITATION

WER BIST DU, OHNE DAS BILD VON DIR?

Die Dinge, die wir ergreifen oder ablehnen – Konzepte, Gegenstände, Meinungen – werden zu unseren Identitäten. Aber sind wir unser Zorn, unsere Angst oder unser Status? Schau eine Minute in den Spiegel. Frage dich: „Wer bist du, ohne...“ (z.B. ...deine Arbeit? ...deine Meinungen? ...deine Wut?). Gibt es dich dann noch? Wirst du diese Arbeit, diese Meinung, dieses Gefühl für immer haben? Bist du dann nicht mehr, wenn diese Arbeit nicht mehr ist?



TAG 5: NIRODHA – DAS ERLÖSCHEN DES LEIDENS

„Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensauflösung: Es ist eben dieses Durstes restlose Entreizung und Auflösung, von ihm zurücktreten, ihn loslassen, sich von ihm lösen, nicht mehr an ihm haften.“

Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11) 



Achtung, Achtung, dies ist ein etwas längeres Kapitel. Mach dir nicht mehr Stress als nötig und teile es über mehrere Tage auf. Die Erleuchtung läuft dir nicht davon.

Mit dem Erlöschen (*Nirodha*) ist das Erlöschen des Leids samt seinen Ursachen gemeint. Es ist eine Qualität, die dauerhaft bleibt: Ist die Ursache des Leides erloschen, kann es dich nicht wieder plagen. Das ist die dritte der vier edlen Wahrheiten: Die Wahrheit von der Beendigung des Leidens.

Nirodha bedeutet:

- Das Feuer der Gier brennt nicht mehr
- Das Feuer des Hasses lodert nicht mehr
- Der Nebel der Verblendung lichtet sich

Buddhistische Lehrer vergleichen das Leiden oft mit einer Krankheit und den Buddha mit einem fähigen Arzt.

1. Diagnose: Er erkannte das Leiden (*Dukkha*)
2. Ursache: Er identifizierte den Durst/das Ergreifen (*Tanhā*)
3. Prognose: Er verkündete: Heilung ist möglich! (*Nirodha*)
4. Medizin: Er verschrieb den Achtfachen Pfad (*Magga*)

Die dritte edle Wahrheit – die Prognose, dass Leiden beendet werden kann – ist das Versprechen, des Pfades. Ohne eine Aussicht auf Besserung, gäbe es keinen Grund, ihn zu üben. Dafür musst du aber Vertrauen in den Buddha als fähigen Arzt und in den Edle Achtfachen Pfad als eine wirksame Medizin haben. Warum solltest du dir sonst die Mühe machen, ihn zu



gehen? „Vertrauen“ (*Saddhā*) in die Wirksamkeit der buddhistischen Lehre ist damit eine entscheidende Qualität.

DREI ARTEN DES VERTRAUENS

Buddhisten unterscheiden drei Varianten des Vertrauens:

1. **Anstrebendes / Läuterndes Vertrauen:** Ein „beruhigtes Vertrauen“ oder eine „freudige Zuversicht“: „Das klingt plausibel. Ich probiere es aus.“
2. **Prüfendes / Überzeugtes Vertrauen:** Entsteht durch Verständnis und Überlegung, nicht durch blinden Glauben und gilt als tiefere Form des Vertrauens als das bloße freudige Vertrauen: „Ich habe erste Erfahrungen gemacht. Es funktioniert!“
3. **Verwirklichendes / Unerschütterliches Vertrauen:** Ein tiefes, durch eigene Meditationspraxis gewonnenes Vertrauen, das auf direkter Einsicht beruht und nicht mehr schwankt: „Ich habe die Wahrheit selbst erfahren. Ich weiß es.“

DIE DREI JUWELEN – DEINE ZUFLUCHT AUF DEM WEG

Vertrauen ist eine Eigenschaft, die du aktiv fördern und stärken kannst. Buddhisten praktizieren unabhängig von der Tradition ihrer jeweiligen Schule die „Zufluchtnahme“, die sich je nach Tradition in einigen Punkten unterscheiden kann.

Im Kern geht es darum, folgende Einsicht zu stärken:

Nichts auf der Welt bietet absoluten Schutz, denn alles ist dem Kreislauf von Entstehen und Vergehen unterworfen. Absoluten Schutz bieten nur *Buddha*, *Dharma* und *Sangha*.

Sie werden die drei Juwelen (*Triratna* auf Sanskrit, bzw. *Triratana* auf Pāli) genannt. Sie sind selten und viel kostbarer als die wertvollsten Edelsteine, weil sie dich aus dem Kreislauf des Leidens befreien können. Die tägliche Hinwendung zu diesen drei Juwelen hat viele heilsame Effekte. Einer davon ist es, das anstrebende Vertrauen zu stärken.



BUDDHA – VERTRAUEN IN DEN ERWACHTEN

Der Buddha – ob als historische Person verstanden oder als erwachte Weisheit in dir – verkörpert die Möglichkeit vollständiger Klarheit. Über 2500 Jahre haben Menschen unterschiedlichster Kulturen Befreiung erlangt und bezeugt. Da der Buddha die Ursache dieser Befreiung ist, nehmen wir zu ihm Zuflucht.

DHARMA – VERTRAUEN IN DIE LEHRE

Die vier edlen Wahrheiten und die hunderttausenden anderen Facetten der Lehre beschreiben die Mechanik des Leidens und den Weg zu dessen Überwindung. Diese Analyse hat sich über Jahrtausende als tragfähig erwiesen – in Indien, Tibet, Thailand, Japan, im Westen.

SANGHA – VERTRAUEN IN DIE GEMEINSCHAFT

Du stehst in einer ungebrochenen Linie von Suchenden und Praktizierenden. Die *Sangha* steht dir unterstützend zur Seite. Sie umfasst die ersten Schüler des Buddha über Mönche und Nonnen bis zu modernen Meditierenden – sie alle sind deine Weggefährten*innen.

Bevor du die formale Praxis der Zufluchtnahme kennenzulernst, versuche, „Vertrauen“ auf einer emotionalen Ebene zu begreifen. Im Buddhismus ist nicht die äußere Form entscheidend, sondern dein persönlicher, innerer Bezug. Es geht darum, „Vertrauen“ auf einer spürbaren, körperlichen Ebene zu erfahren und nicht als achtloses (Lippen)bekenntnis „abzuspulen“. Darum geht es heute.



ÜBUNG 9

ALS DU FREI WARST

Du hast in deinem Leben bereits mehrfach leidhafte Situationen überwunden. Erwinnere dich an drei Situationen:

SITUATION 1: (z.B. Liebeskummer, Angst vor Prüfung, schlechte Gewohnheit)

Was hast du erlitten?

Wie lange hat es gedauert?

Wie bist du davon freigekommen? (War es Zeit? Einsicht? Loslassen? Hilfe?)

SITUATION 2: (z.B. Streit mit Freund, Sucht, beruflicher Rückschlag)

Was hast du erlitten?

Wie lange hat es gedauert?

Wie bist du davon freigekommen?



SITUATION 3: (z.B. Selbstzweifel, Eifersucht, Verlustangst)

Was hast du erlitten?

Wie lange hat es gedauert?

Wie bist du davon freigekommen?

Wenn du diese drei Leiden überwunden hast – warum nicht auch zukünftige?



ÜBUNG 10

VERTRAUENS-BAROMETER

Bewerte dein aktuelles Vertrauen (1-10) in die drei Zufluchtobjekte.

BUDDHA (Menschen haben Befreiung erreicht): ____ / 10

Warum dieser Wert?

Ich glaube, dass vollständige Befreiung möglich ist ☐

Ich habe Zweifel, ob Menschen wirklich „erwachen“ können ☐

Ich bin mir unsicher ☐

Was würde mein Vertrauen stärken?

(z.B. Berichte von Menschen, die den Weg gegangen sind; Historische Beweise für den Buddha; Eigene Erfahrungen von „kleinen Erwachens-Momenten“)

DHARMA (Die Lehre funktioniert): ____ / 10

Warum dieser Wert?

Ich habe bereits positive Erfahrungen mit der Praxis gemacht ☐

Ich bin noch skeptisch, ob das für mich funktioniert ☐

Ich bin offen, aber brauche mehr Erfahrung ☐

Was würde mein Vertrauen stärken?

(z.B. Mehr persönliche Praxis-Erfahrungen; Verständlichere Erklärungen der Lehre; Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit)



SANGHA (Gemeinschaft unterstützt mich): ____ / 10

Warum dieser Wert?

Ich fühle mich verbunden mit anderen Praktizierenden

☐

Ich praktiziere allein und vermisse Austausch

☐

Ich weiß nicht, wo ich Sangha finden kann

☐

Was würde mein Vertrauen stärken?

(z.B. Kontakt zu erfahrenen Praktizierenden; Eine lokale Meditationsgruppe finden; Online-Sangha (Foren, Gruppen))

ZUSAMMENFASSUNG:

Was brauche ich am dringendsten, um mein Vertrauen in den Pfad zu stärken?



ÜBUNG 11

DEIN TOR ZU DEN DREI JUWELEN

Die Lehre soll nicht nur im Kopf bleiben, sondern sie soll vor allem dein Herz berühren.

Buddhistische Lehrer betonen: Es gibt nicht den einen Pfad. Es gibt nur *deinen* Pfad. Bestimmte Wegpunkte gleichen sich, aber du erlebst alles auf deine Weise. Finde daher für jede der drei Juwelen (d)einen persönlichen Zugang. Die folgenden Fragen sollen dir dabei helfen.

BUDDHA – Mein Bild vom Erwachen

Was bedeutet „völlige Klarheit“, „völlige Güte“, „völlige Weisheit“ für mich?

Welche Menschen (lebend oder historisch) verkörpern für mich Weisheit?

Beispiele: Ein Großelternteil, ein Lehrer, ein spiritueller Lehrer, ein Autor

DHARMA – Meine Erfahrung mit der Lehre

Welche buddhistische Erkenntnis, welches Konzept, hat mir bereits geholfen?

Beispiel: Die Vergänglichkeit zu akzeptieren; die Geistesgifte zu erkennen

SANGHA – Meine Verbindung zur Gemeinschaft

Welche Lehrer und Lehrerinnen, welche Meister, welche Praktizierende aus der Gegenwart und aus der Vergangenheit inspirieren mich?



ÜBUNG 12

DAS MIKRO-NIRVANA

Zugegeben, das ist eine fortgeschrittene Übung. Vielleicht kriegst du sie erst beim zweiten Durchgang hin. (Du arbeitest dieses Buch hoffentlich öfter als einmal durch). Versuche zu *spüren*, was absolute Leidfreiheit bedeutet. Achte bspw. auf den Moment, wenn eine Aufgabe erledigt ist – das kurze Ausatmen, bevor sich die nächste Herausforderung ankündigt. Schwelge in diesem Gefühl der komplett *wunschlosen Zufriedenheit* und *entspannten Aufmerksamkeit*.

Finde heute drei solcher Momente. Es spielt dabei keine Rolle, ob du dieses Gefühl eine halbe Mikrosekunde oder über Stunden hinweg wahrgenommen hast oder wiederholen kannst. Wichtig ist nur, dass du diese Momente wahrnimmst. Zum Beispiel nach dem Einräumen der Spülmaschine, dem Versenden einer wichtigen E-Mail oder wenn du in den Feierabend gehst.

1.

2.

3.



Die vorangegangenen Übungen sollen dir dabei helfen, ein Gefühl für die drei Juwelen – *Buddha*, *Dharma* und *Sangha* – zu entwickeln und das Vertrauen in sie zu stärken. Es ist wichtig, eine emotionale Verbindung zu ihnen aufzubauen. Daher ist die tägliche Zufluchtnahme für Buddhisten nicht nur ein hohles Ritual, sondern eine lebenswichtige, essenzielle Praxis. (Auch wenn sie sich nicht immer so anfühlt.)

DIE ZUFLUCHTNAHME – DEINE TÄGLICHE PRAXIS

Seit über zwei Jahrtausenden kultivieren Buddhisten das „anstrebende Vertrauen“, indem sie Zuflucht zu den drei Juwelen nehmen. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie sich dem *Theravāda*, *Sūtrayāna* oder dem *Tantrayana* zugehörig fühlen. Auch wenn sich die Zuflucht(en) formal unterscheiden, laufen sie im Kern darauf hinaus, dass man in der sich ständig ändernden Welt drei Dinge anerkennt, die unter allen Umständen, immer und jederzeit zu Schutz und Frieden führen: *Buddha*, *Dharma* und *Sangha*.

Mit der Zufluchtnahme sagst du:

„Ich erkenne, dass mir weder Job, Konsum oder Status sicher und dauerhaft Zufriedenheit, Glück und Schutz bieten können. Das können nur die drei Juwelen: Die Lehre, der Lehrer und die, die den Weg bis zur Befreiung gegangen sind.“

DIE ZUFLUCHTSFORMEL

Es gibt verschiedene Versionen je nach Tradition, aber alle meinen das Gleiche:

„Ich nehme Zuflucht zum *Buddha* – dem Erwachten in mir und anderen.

Ich nehme Zuflucht zum *Dharma* – der Lehre von der Beendigung des Leidens.

Ich nehme Zuflucht zur *Sangha* – zu allen, die diesen Weg gehen.“

Diese Worte werden erst dann zu einem Instrument der „Transformation“, wenn du sie mit dem intensiven Gefühl des Vertrauens rezitierst. Du wirst im Laufe der Zeit merken, wie aus einem formelhaften „Geleier“ echte Hingabe wird.



So praktizierst du die Zuflucht

Wann?

Jeden Morgen nach dem Aufwachen (oder abends vor dem Schlafen)

Wie?

- Setze oder stelle dich ruhig hin
- Atme dreimal tief durch

- Rezitiere die Formel 3x (laut oder leise) und entwickle dabei ein positives Gefühl für die Zufluchtsobjekte Buddha, Dharma und Sangha. Falls das nicht gelingt, stell dir eine Person vor, der du dein Leben anvertrauen würdest. Das kann auch ein Charakter aus einem Film oder aus einer Serie sein. Wie fühlt sich dieses tiefe Vertrauen an? Löse diese Empfindung von der Vorstellung auf die konkrete Person und projiziere sie auf Buddha, Dharma und Sangha.

OPTIONAL

Verneigung: Du kannst dich bei der Zufluchtsformel auch verneigen. Tatsächlich strecken sich viele Buddhisten als Ausdruck des Respekts auf den Boden aus und richten sich dann wieder auf. Das ist außerdem eine kraftvolle Übung, um das Ego aufzuweichen. „Niederwerfungen“ werden so zu einer intensiven Praxis, die eine anstrengende Bewegung mit Meditation kombiniert. In manchen Traditionen werden bis zu 110.000 von ihnen gefordert (verteilt über einen Zeitraum von mehreren Monaten bis Jahre). Für den Moment reicht es, wenn du die Zufluchtsformel drei Mal wiederholst und dir dabei die Drei Juwelen vorstellst.



QUIZ

Was ist die dritte edle Wahrheit?

Was erlischt bei *Nirodha*?

Was sind die drei Juwelen?

Nenne die drei Arten des Vertrauens:

Warum nehmen Buddhisten täglich Zuflucht?



TAG 6: DER BEWÄHRTE WEG (MAGGA)

„Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Pfad zur Leidensauflösung: eben dieser edle achtfache Pfad, nämlich: rechte Ansicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.“

Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11)



Mit der vierten edlen Wahrheit ist der Achtfache Pfad gemeint, die Medizin, die zur Erlöschung des Leidens führt. Dieser Pfad gliedert sich in drei Gruppen: Weisheit, Ethik und Sammlung.

DIE DREI SCHULUNGSGRUPPEN:

GRUPPE	FOKUS	ASPEKTE
WEISHEIT (<i>Paññā</i>)	Richtige Erkenntnis der Wirklichkeit	1. Rechte Ansicht (Diese Woche!), 2. Rechte Absicht (Woche 2)
SITTlichkeit (<i>Sīla</i>)	Ethisches Verhalten	3. Rechte Rede (Woche 3), 4. Rechtes Handeln (Woche 4) <i>(Woche 5 = Wiederholungs- und Vertiefungswoche. Eigentlich „Rechter Lebenserwerb“)</i>
SAMMLUNG (<i>Samādhi</i>)	Geistesschulung und Meditation	6. Rechte Anstrengung (Woche 6), 7. Rechte Achtsamkeit (Woche 7), 8. Rechte Konzentration (Woche 8)

Der Pfad ist ein Kreislauf:

Weisheit führt zu besserer Ethik. Bessere Ethik beruhigt den Geist. Ein ruhiger Geist ermöglicht tiefere Weisheit.



ÜBUNG 13

WARUM ICH DIESEN WEG GEHEN WILL

Der Pfad führt dich bis ans Ziel deiner spirituellen Suche. Das kann die eigene Befreiung aber auch die Erleuchtung zum Wohl aller Wesen sein. Erinnere dich immer wieder an deine Motivation, dem Edlen Achtfachen Pfad zu folgen.

Ich will weniger leiden bei: (z.B. Beziehungskonflikten, Selbstkritik, Arbeitsstress, Einsamkeit)

Ich will mehr Frieden finden in: (z.B. meinem Alltag, meinen Beziehungen, mir selbst, der Stille)

Ich will anderen helfen durch: (z.B. geduldiger sein, weniger reaktiv, mehr präsent, mitfühlender)

QUIZ

Was sind die drei Juwelen?

Aus welchen drei Schulungsgruppen besteht der Achtfache Pfad?

Warum kannst du dem Pfad vertrauen?

Welche edle Wahrheit beschreibt den Ausweg aus dem Leiden?

Nenne alle acht Glieder des Pfades in der richtigen Reihenfolge



TAG 7: RÜCKSCHAU

Herzlichen Glückwunsch, der erste Abschnitt ist geschafft. Du hast dir Zeit zum Lesen und Nachdenken genommen, eventuell versucht, Unklarheiten durch eine Internetrecherche zu klären und dich auf eine neue Erfahrung eingelassen. Diese Woche hatte es jedenfalls schon ziemlich „in sich“: „Leben ist leiden“. Nicht unbedingt ein motivierender Auftakt. Dennoch warst (und bist) du mutig genug, weiterzumachen. Möglicherweise fühltest du dich auch überfordert: Wie viele Arten des Ergreifens gibt es? Wonach greifst du? Auf welchen Ebenen erleben fühlende Wesen das Leiden? Welche Arten des Vertrauens gibt es?

Du lernst das nicht, um bei einem Test gut abzuschneiden, sondern um deine Aufmerksamkeit auf bestimmte Erfahrungen zu lenken: Lerne so viel wie möglich auswendig. So wird die Lehre zu einem Teil von dir und du kannst intensiver über sie nachdenken. (Auf meiner Website findest du ein PDF mit „Merkhilfen“ bzw. „Eselsbrücken“: lotusbomber.de/der-edle-achtfache-pfad-als-gratisdownload)

Bevor dir die Aufgaben eines Tages über den Kopf wachsen, mache lieber zwei oder drei Tage draus. Wichtig ist nur, dass du täglich weiterarbeitest und die Lehre des Buddhas so zum Teil deines Lebens wird.



WAS DU BISHER GELERNT HAST:

- Die vier edlen Wahrheiten (Tag 1)
- Die vier Arten des Ergreifens (Tag 2)
- Die drei Geistesgifte (Tag 3)
- Die Leidens-Kette durchschauen (Tag 4)
- Dass Befreiung möglich ist – Nirodha (Tag 5)
- Den gesamten achtfachen Pfad im Überblick (Tag 6)



REFLEXION

Welches *Dukkha* hat dich diese Woche am stärksten beschäftigt?

Hast du die drei Geistesgifte in Aktion ertappt? Was hat dich am meisten überrascht?

Gab es einen Moment, in dem du die Leidens-Kette (Geistesgift → Ergreifen → Handeln) in Echtzeit erkannt hast?

Welche der drei Juwelen fühlt sich für dich im Moment am greifbarsten an?

Auf der folgenden Seite findest du eine Widmung. Du hast durch deine Anstrengungen „Verdienst“ angesammelt. Denn deine Handlungen und Gedanken verändern deinen Geist in eine heilsame Richtung. Dieser Verdienst wird gewidmet. Zum Beispiel einem konkreten Wesen – einem Menschen oder einem Tier. In der Regel soll der Verdienst aber allen fühlenden Wesen zugutekommen. Daher findest du am Ende jeder Woche eine solche Widmung. Nimm dir einen ruhigen Moment und stell dir intensiv vor, wie deine positiven Verdienste andere Wesen inspirieren.



Die Widmung *

Du hast dich in dieser Woche, gleich zum Start, mit den Dingen beschäftigt, die man in der Regel verdrängt. Du hast genauer hingeschaut! Du hast die Geistesgifte in dir erkannt, die Leidenskette durchleuchtet und das Vertrauen gestärkt, dass Befreiung möglich ist. Rechte Ansicht ist kein Konzept, das man nur studiert, sondern vor allem auch eine Haltung, die man übt. Stell dir vor, diese Woche des Hinschauens strahlt als Licht aus dir heraus und berührt alle, die noch nicht wissen, dass das Leiden einen Ausweg hat: *Durch jeden Moment, in dem ich dem Leiden ins Gesicht geschaut habe, ohne es zu dramatisieren und ohne wegzulaufen. Durch jedes Mal, in dem ich ein Geistesgift erkannt habe – Gier, Hass oder Verblendung – bevor es mich fortgerissen hat. Durch das Vertrauen, das ich in dieser Woche in Buddha, Dharma und Sangha gesät hab, auch wenn es erst ein kleiner Samen ist.*

Mögen alle Wesen die Ursache ihres Leidens erkennen. Mögen alle Wesen wissen, dass Befreiung möglich ist. Mögen alle Wesen den Pfad finden, der aus dem Leiden herausführt.
Was auch immer ich an Verdienst angesammelt habe, widme ich dem Erwachen aller fühlenden Wesen.

QUIZ ?

Nenne die Vier Edlen Wahrheiten in der richtigen Reihenfolge

Welche drei Geistesgifte treiben das Rad des Lebens an?

Wie heißen die drei Juwelen, zu denen Buddhisten Zuflucht nehmen?

In welche drei Schulungsgruppen ist der edle achtfache Pfad unterteilt?

Beschreibe die Leidens-Kette in vier Schritten:

Was sind die drei Arten des Vertrauens im Buddhismus?



WIE GEHT ES WEITER?

Du hast die erste Woche geschafft: Rechte Ansicht. Sieben Wochen liegen noch vor dir.

Woche 2: Rechte Absicht · Woche 3: Rechte Rede · Woche 4: Rechtes Handeln · Woche 5: Vertiefungswoche · Woche 6: Rechte Anstrengung · Woche 7: Rechte Achtsamkeit · Woche 8: Rechte Sammlung

Das vollständige Arbeitsbuch hat 306 Seiten, 56 Tage und über 70 Übungen. Du bekommst es als Taschenbuch bei Amazon.

amazon.de/dp/B0HC7H5PWL

[Mehr über den Pfad: lotusbomber.de](https://lotusbomber.de)