

Buddhistischer Spickzettel – die allgemeinen Grundlagen

| | | |
|--|--|--|
| <p>Die Buddhanatur</p> <p>Alle Lebewesen haben die Buddhanatur.</p> | <p>Vier Gedanken, die den Geist wandeln</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. die kostbare menschliche Geburt 2. Vergänglichkeit 3. Leidhaftigkeit alles Bedingten 4. Karma | <p>Vier Faktoren, die Erleuchtung verhindern</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. das Haften an diesem Leben 2. das Haften an weltlichem Glück in Samsara 3. das Haften am friedlichen Glück des Nirvana 4. die Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden |
| <p>Merkvers</p> <p>Die Meditation der Vergänglichkeit und der Nachteile des Daseinskreislaufs begleitet vom Bedenken der Konsequenzen unserer Handlungen, das Üben in Liebe und Mitgefühl, das Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes umfassen sämtliche Unterweisungen.</p> | <p>2. Vergänglichkeit alles Bedingten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vergänglichkeit der äußeren Welt; <ul style="list-style-type: none"> • Vergänglichkeit der Welt in großen Zeiträumen • Vergänglichkeit der Welt in kleinen Zeiträumen (Jahreszeiten, Sonnenaufgang und -untergang, Mondphasen, Augenblick) 2. Vergänglichkeit der Wesen darin. <ul style="list-style-type: none"> • Vergänglichkeit der anderen, • eigene Vergänglichkeit <p>Daher drei Kontemplation über den Tod:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gewissheit des eigenen Todes 2. Ungewissheit des Todeszeitpunktes; und 3. dass uns nichts im Tod begleitet. | <p>3. Die drei Nachteile des Daseinskreislaufs</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. das Leid der Bedingtheit 2. das Leid des Wandels 3. das Leid des Leidens <p>3a. Die Leiden der sechs Bereiche</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. die Leiden der Höllwesen in den 18 Höllen sind körperliche Qualen (verbrennen, erfrieren, zerschneiden, zermalmern, Hautrisse) - bedingt durch Hass; 2. die Leiden der Pretas (Hungergespenster) sind ein Unbefriedigtsein durch unstillbaren Hunger und Durst - bedingt durch Gier; 3. die Leiden der Tiere sind Knechtschaft, Getötetwerden, voneinander Aufgefressenwerden – bedingt durch Dumpfheit; 4. die Leiden der Menschen sind Geburt, Alter, Krankheit und Tod; sowie getrennt sein von Erwünschtem; Unerwünschtem begegnen; Gewünschtes nicht zu erlangen; und die Schwierigkeit, Erlangtes nicht zu beschützen; - bedingt durch leidenschaftliches Verlangen; 5. das Leiden der Halbgötter (Asuras) ist Kampf und Krieg bedingt durch Stolz und Eifersucht; 6. die Leiden der Götter sind der Kampf mit den Asuras; unbefriedigt sein; Demütigung; und Tod; - bedingt durch Arroganz |
| <p>1. Die kostbare menschliche Geburt</p> <p>Die acht Freiheiten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. nicht geboren zu sein in den Bereichen der 18 Höllen; 2. nicht geboren zu sein in den drei Regionen der Pretas (Hungergespenster); 3. nicht geboren zu sein im Tierreich; 4. nicht im Bereich der langlebigen Götter geboren zu sein; 5. nicht in einem Land der Barbaren (unzivilisiertes Land); 6. ohne mangelhafte Fähigkeiten oder Einschränkungen; 7. ohne falsche Ansichten; und 8. ohne dass ein Buddha geboren wurde. <p>Die zehn vorzüglichen Bedingungen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ein Buddha wurde geboren; 2. er hat den Dharma gelehrt; 3. die Lehren haben überlebt; 4. es gibt Anhänger/Nachfolger der Lehren; und 5. es gibt vorteilhafte Bedingungen für die Dharma-Praxis. 6. man ist ein menschliches Wesen; 7. in einem „zentralen Land“ geboren zu sein; 8. mit intakten Sinnesfähigkeiten; 9. einen Lebensstil zu pflegen, der weder leidbringend noch falsch ist; und 10. Vertrauen in die Drei Körbe der Lehre zu haben. <p>Das dreifache Vertrauen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. lebendiges Vertrauen; 2. eifriges Vertrauen; und 3. zuversichtliches Vertrauen | <p>4. Handlungen und ihre Folgen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zehn unheilsame Handlungen führen zu einem Wiedererscheinen in niederen Daseinsbereichen <ul style="list-style-type: none"> • Körper: Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten • Rede: Lügen, Verleumdung, verletzende Rede, Geschwätz • Geist: Habgier, Böswilligkeit, falsche Ansichten 2. zehn heilsame Handlungen führen zu einem Wiedererscheinen in höheren Daseinsbereichen <ul style="list-style-type: none"> • Aufgeben der zehn unheilsamen Handlungen und sich verdienstvollen Handlungen widmen 3. je vier Versenkungen im Formbereich und im formlosen Bereich | |
| <p>Zuflucht zu den Drei Juwelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. der unübertroffene Lehrer, der vollendete Buddha; 2. der unübertroffene Schutz, der edle Dharma; und 3. die unübertroffenen Begleiter, die edle Sangha. | | |