

# Achtsamkeit in aller Munde

Abend 3



Silvia Wiesmann  
[www.achtsamsein.ch](http://www.achtsamsein.ch)

1

*Immerfort achtsam,  
achtsam atmen  
die Meditierenden ein;  
Achtsam atmen  
die Meditierenden aus.*

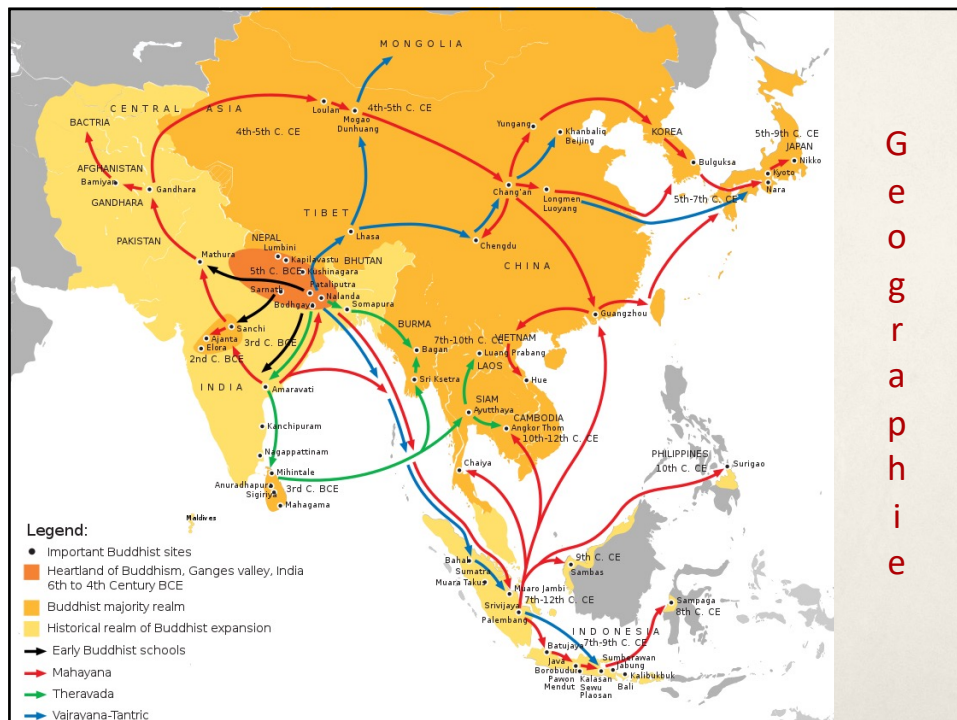


2

## Historisches

- Siddharta Gautama: ca. 500 Jahre vor Chr. Geboren in Lumbini im Fürstentum Kapilavastu in Nepal. Sohn des Shakya Clans (**Shakyamuni= Weiser aus dem Hause Shakya**)
- Im Alter von 29 Jahren erkannte Siddharta, dass Leid wie Altern, Krankheit, Tod und Schmerz untrennbar mit dem Leben verbunden ist, und dass sein weltliches Wissen und sein Reichtum nichts zur Linderung dessen beitragen kann.
- 7 Jahre Askese – Erleuchtung Bodhibaum in Bodhgaya. «Weg der Mitte»: Edler 8-facher Pfad.
- Erste Lehrrede – in Sarnath, Indien: 4 edle Wahrheiten
- Rest seines Lebens Unterweisungen und buddhistische Lehre
- Vierfache Gemeinschaft besteht aus Mönchen, Nonnen, männliche und weibliche Laien
- Buddha starb im Alter von etwa 80 Jahren in Kusinagar in einem Hain voll blühender Bäume.

3



4

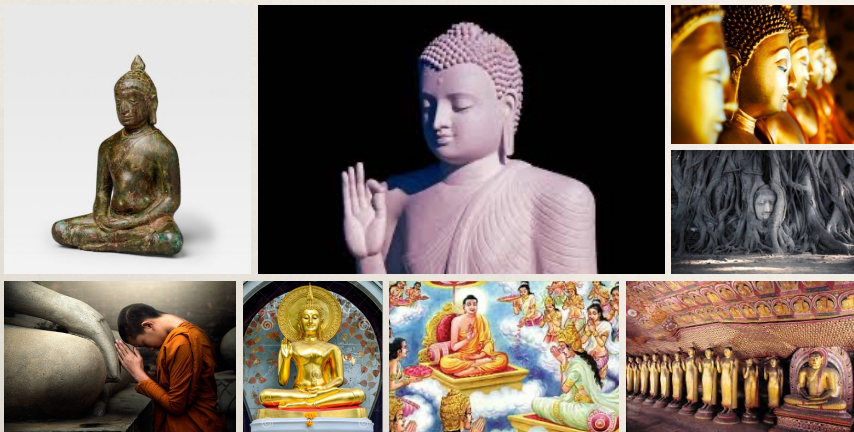
## Seidenstrasse interkultureller Austausch

Der Buddhismus verbreitete sich in Asien über ein Netzwerk von Land- und Seewegen zwischen Indien, Südostasien, Zentralasien und China. Die Übertragung des Buddhismus nach Zentralasien und China ging einher mit der Entwicklung der Seidenstraßen als Kanäle für den interkulturellen Austausch.



5

## Früher Buddhismus – Pali Tradition



6



Der **Pali-Kanon** ist die in der Sprache Pali verfasste älteste zusammenhängend überlieferte Sammlung von Lehrreden des Buddha, ca. 77 Jahre vor Christus schriftlich niedergelegt

Bis ca. 1954 in Ceylon, Burma, Thailand, Kambodscha und Laos nur handschriftlich - meist auf Palmenblättern festgehalten.

**3 Teile oder Körbe:**

**Vinaya Pitaka** – Ordensregeln

**Sutta Pitaka** – Lehrreden Buddhas \*

**Abhidammapitaka** – Abhandlungen, Höhere Lehrreden

7

## Kein reservierter Platz!

Buddha:  
Sanskrit – Erwachte/r

Da erkennt ein Mensch in den zuvor ungehörten Dingen selber die Wahrheit und erlangt darin die Allerkenntnis und in den Kräften die Meisterschaft.

Diesen Menschen bezeichnet man als ‚Vollkommen-Erleuchteten‘.

*Puggala Paññatti 28*



8

## Buddha

Buddha ist ein Wesen, das aus eigener Kraft Vollkommenheit erreicht und somit eine grenzenlose Entfaltung aller innewohnenden Potenziale erlangt hat: vollkommene Weisheit (Prajna) sowie unendliches Mitgefühl (Karuna) mit allem Lebendigen.

Die drei Leid verursachenden Geistesgifte - Gier (Lobha), Hass (Dosa) und Verblendung bzw. Unwissenheit (Avidya) - sind dann vom Menschen bis in ihre subtilsten Formen erkannt und beendet.

Nirvana ist das Ende von falschen Vorstellungen über die Natur der Phänomene und dem daraus resultierenden Leiden.

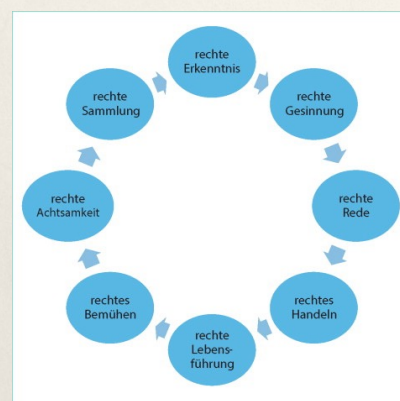
9

## Achtfacher Pfad

Atthangika-magga

**Achtfacher Pfad zu Nirvana**  
unterteilt in die drei Bereiche

Ethisches Verhalten (*sila*),  
Konzentration (*samadhi*),  
Weisheit (*panna*).



10

## Drei Schulungen

Die dreifache Schulung umfasst alle Aspekte des buddhistischen Weges.

śīla (ethisches Verhalten), das Körper und Geist zur Konzentration befähigt

samadhi (Meditation), wobei die Konzentration des Geistes eine Voraussetzung dafür ist, eine klare Einsicht in die wahre Natur der Realität zu erlangen

panna (Weisheit), Erfahrung der letzten Wirklichkeit, wird im Zustand von samadhi erlangt

11

## Die Wahrheiten, wie Edle sie verstehen Handlungseinladungen



<i>dukkha</i> – Leid	<i>Dukkhasamudaya</i>	<i>dukkhanirodha</i>	<i>dukkhanirodhagā minī paṭipadā</i>
Ungenügen, Leid, Schmerz	Entstehung der Erfahrung von Leid	Aufhebung, Beendigung der Erfahrung von Leid	Vorgehen, Weg
<i>pariññā</i> durchschauen	<i>pahāna</i> – aufgeben	<i>sacchikīriya</i> verwirkeln	<i>bhāvanā</i> entfalten „ins Leben rufen“

Quelle: Akincano Marc Weber

12

## Sati - Achtsamkeit

### Mahāsatipaṭṭhāna Sutta - Die große Lehrrede von den vier Ausrichtungen der Achtsamkeit

Den einen Weg gibt es, ihr Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Jammer, zum Schwinden von körperlicher und geistiger Pein, zum Erlangen des Wissens, zur Verwirklichung des Erlöschens, nämlich die vier Ausrichtungen der Achtsamkeit. Was hier gesagt wurde, wurde in Hinblick auf dieses (Ziel) gesagt."

Dies sagte der Erhabene. Erfreut nahmen die *Mönche* die Rede des Erhabenen an.

Die große Lehrrede von den Ausrichtungen der Achtsamkeit ist beendet.

13

## Sattipatthana Sutta

Achtsamkeitsübung – Satipatthana Sutta

**Inhalt:** Erlöschung kann erreicht werden, indem auf Körper, Gefühl, Gemüt und die Erscheinungen aufmerksam gewacht wird. Hierzu gibt der Erhabene eine Fülle von Hinweisen, wobei alles stets achtsam und ohne Ablenkung wahrzunehmen ist:

**Körper** - Atmen, Stellung der Gliedmaßen, Bewegungen, Essen, Ausscheidungen, Organe, Physiologie, Vergänglichkeit durch Veranschaulichung einer Leiche

**Gefühle** - das Gemüt (Bewusstsein): Wollen, Hassen, Begehren

**Erscheinungen**

14

«Diese Zustände treten also tatsächlich in Erscheinung, nachdem sie vorher nicht vorhanden waren; nach ihrem Vorhandensein zerfallen sie'. In Bezug auf jene Zustände verweilte er, ohne angezogen zu werden, ohne abgestoßen zu werden, unabhängig, ungebunden, frei, losgelöst, mit einem unbeschränkten Herzen. Er verstand: ‚Es gibt nichts mehr jenseits davon‘, und mit der Pflege jenes Erreichungszustands bestätigte er, daß es nichts mehr gibt.“

*Buddha, Anupada Sutta (Majjhima Nikaya)*