

Die drei Daseinsmerkmale

Alle Erfahrungen tragen drei Merkmale: Leiden, Wandel, Nicht-Ich oder Unkontrollierbarkeit.

Pali *dukkha, anicca, anatta*.

Leiden: Natürliches Leiden gehört zum Leben.

Wandel: Alles ist unbeständig und verändert sich.

Nicht-Ich oder Unkontrollierbarkeit: Es gibt keine Instanz, die Erfahrungen besitzt und daher auch kontrollieren könnte.

Lied zu den vier Siegeln des Buddha

Wer die drei Daseinsmerkmale – Leiden, Wandel, Unkontrollierbarkeit – annehmen kann, entdeckt den Frieden des Nirvana.

*Leben ist tragisch und erhaben /
alles, was kommt, muss auch wieder geh'n. /
Leben geschieht, niemand hat es im Griff. /
Nur das Ende des Haderns bringt Frieden.*

Lied zu den Vier Unermesslichen

*Mögen die Wesen / nur Glück erleben / frei sein von
Leid / voller Freud / in Gleichmut ruh'n.*

Drei Stile der Übung auch im Alltag

Sammlung, samadhi: Ausrichten auf eine Sache. Im Alltag Abläufe, bei denen sich eine Beschleunigung nicht lohnt. Beruhigende Hobbies.

Einsicht, prajna: Hinschauen und immer tiefer verstehen. Z.B. auf die vier Grundlagen der Achtsamkeit achten: auf Körperliches, auf Grundgefühle und reaktive Emotionen, auf Grundstimmungen und Gedanken u.v.m.

Hingabe und Vertrauen, sraddha: z.B. üben mit Sätzen und Bildern, die das Herz berühren. Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha. Gottheiten-Praxis wie Grüne und weiße Tara usw.

Zuflucht: Buddha, Dharma, Sangha

Wir nehmen Zuflucht zu **Buddha**, der Vision unserer Möglichkeiten.

Zu **Dharma**, den Lehren und Übungen, die wir verstehen und üben können und wollen.

Zu **Sangha**, den Menschen, die uns inspirieren, lehren, leiten und begleiten und unser Vertrauen stärken, dass wir den Weg selbst gehen können.

Äußere, innere & geheime Zuflucht & drei Arten des Vertrauens

Äußere Zuflucht inspiriert **kindliches** Vertrauen und inspiriert hoffentlich zum Üben.

Das führt zu Zuflucht **in uns**, zu **vernünftigem** Selbstvertrauen ohne Überheblichkeit.

Und wenn wir mit Hingabe und Vertrauen üben und die Grenzen des Denkens entdecken, kann das **unerschütterliches Vertrauen** ins Leben und ins große Ganze wecken.

Üben im Alltag. Das aktive und das kontemplative Leben

1. Wir können meditieren, um zu entspannen und aufzutanken. Das fördert ein kluges und mitfühlendes Verhalten im **aktiven** Leben mit seinen drei Bereichen: a. Beruf, Haushalt, Familie usw., b. Kultur und Welt gestalten. c. Politik als Gespräch mit Menschen im Plural über die Gestaltung der gemeinsamen Welt. (H. Arendt)
2. Zum **kontemplativen** Leben gehören selbstständig denken und das Überschreiten des Denkens. Dazu braucht man **Muße**, Zeit frei von äußeren und inneren Zwängen. Dabei kann uns Meditation sehr unterstützen.

Nützliche Buddhistische Begriffe

Vier Wahrheiten als Aufgaben. Silas. Drei Daseinsmerkmale. Vier Siegel. Zuflucht. Üben.

Vier Wahrheiten & drei Zugänge: Reinigen. Vertrauen. BS-Weg

1. Zugang: Erwachsenwerden. Via negativa.

Diskurs der Veränderung: Bemühen. Wege.

Struktur. Verantwortung übernehmen.

1. *Leiden:* Zweifel. Angst: Woran leide ich?

Natürliches & zusätzliches Leiden.

2. *Ursachen:* Sehnsucht nach Freiheit.

Wer oder was ist schuld und was suche ich?

3. *Freiheit* schmecken: Wie gehe ich damit um?

4. *Weg:* Herz & Geist erziehen. Achtfacher Pfad: Kleshas erkennen und lockern. Reinigen und Ansammeln von Verdiensten und Weisheit. **Frage:** Was übe ich? Wie merke ich, was funktioniert?

2. Zugang: Buddha-Natur. Via positiva.

Diskurs der Unmittelbarkeit: Es ist alles schon da. Weisheit zulassen. Darin ruhen. Es gibt nichts zu tun.

1. *Leiden:* Die Erfahrung der Dunklen Nacht von Seele und Geist: Entsagung und Schock der Leerheit.

2. *Ursachen:* Nichtwissen um Buddha-Natur und dualistische Sicht. Schleier d. kognitiven Verdunkelung.

3. *Freiheit* schmecken: Ahnung von Nicht-Dualität und Buddha-Natur. Erkennen und genießen.

4. *Weg:* Herz & Geist erziehen: via positiva. Dzogchen. Reine Sicht entdecken. Darin ruhen. Daraus handeln.

3. Zugang: Der Bodhisattva-Weg. Via integrativa.

Je nachdem: Die Vier Bodhisattva-Gelübde als Mahayana-Version der Vier Aufgaben, jenseits aller Diskurse. Wir tun unser Bestes. Je nachdem. S.u.

Der Achtfache Pfad Sicht – Ethik – Sammlung

1. Rechte bzw. angemessene **Erkenntnis** oder **Sicht** der Vier Edlen Wahrheiten: vom Leiden, seinen Ursachen, dem Aufhören und dem Weg dahin. Als **Aufgaben**: Leiden annehmen, Ursachen loslassen, Aufhören genießen und den Weg gehen.
2. **Gesinnung**: Ein Handeln ohne Gier, Hass und Verwirrung, oder positiv formuliert, genügsam, liebevoll und weise bzw. die Haltung der vier unermesslichen Haltungen. Wir üben Freundlichkeit und Freude, wenn es gut läuft, und Mitgefühl und Gleichmut, wenn es schwierig wird.
3. **Rede**: Wir vermeiden Lügen, Verleumdungen, Klatschen & Hintertragen, grobe und verletzende Worte und leeres Gerede. Und üben heilsame Rede.
4. **Verhalten**: Wir vermeiden töten, stehlen und unheilsame Sexualität. Wir üben heilsames Tun.
5. **Lebensunterhalt & Lebensstil**: Wir verletzen weder uns noch andere durch unsere Berufstätigkeit: Wir handeln weder mit Menschen noch Tieren, nicht mit Waffen, Rauschgetränken und Giften und töten keine Lebewesen. Und wir bemühen uns um einen nachhaltigen Lebensstil.
6. **Bemühen**: Wir bemühen uns heilsame Gedanken zu entwickeln und zu fördern und unheilsame Gedanken zu ganz vermeiden bzw. abzubauen.
7. **Achtsamkeit**: Wir üben die Vier Grundlagen der Achtsamkeit; wir achten auf Körperempfindungen, Grundgefühle und reaktive Emotionen, Grundstimmung bzw. Stimmungen und Gedanken.
8. **Sammlung**: Wir üben Sammlung, beispielsweise die vier Sammlungsstufen. Wir richten uns immer wieder aus auf das Heilsame und bauen Abläufe in unseren Alltag ein, bei denen sich eine Beschleunigung nicht lohnt.

Vier Silas der Rede

Wir **bemühen** uns, unheilsames Handeln zu vermeiden und stattdessen Heilsames zu tun.

nicht lügen: Die Wahrheit zu sagen, bzw. nur das, von dem wir wissen, es ist wahr...

nicht verleumdungen: Wir reden nicht hinter dem Rücken von anderen schlecht über sie, sondern lernen, das Gute sehen und betonen...
nicht durch grobe Worte verletzen: Wir wollen anderen inspirieren und fördern, statt die eigenen Negativitäten zu projizieren und damit zu verbergen und zu stärken Wir lernen die guten Qualitäten in anderen und damit auch in uns zu sehen und stärken sie.

nicht schwätzen: Wir wollen zuhören und sinnvoll reden. Achtung: Bitte andere nicht mit unerbetenen Ratschlägen „totschlagen“.

Auch Ratschläge sind Schläge.

Nicht Arroganz mit rechter Rede rechtfertigen. Mancher liebevolle Smalltalk ist heilsamer als unerbetenes und arrogantes Dharma-Geschwätz.

Zehn Silas: Körper, Rede und Geist

Negative & positive Fassung: vermeiden & tun.

Drei Silas des Körpers: nicht töten, stehlen und keine sexuelle Gewalt etc. s.o.

Vier Silas der Rede: nicht lügen, verleumdungen, durch Worte verletzen, Geschwätz etc. s.o.

Drei Silas des Geistes: Statt Habsucht und Gier üben wir Großzügigkeit und Offenheit. Statt Abwehr und Überwollen üben wir Zuneigung und Einfühlungsvermögen. Statt Rechthaberei und Engstirnigkeit üben wir Offenheit und Flexibilität.

Büro: Nives Bercht Heckmannufer 4a, 10997 Berlin
(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.de.
www.sylvia-wetzel.de – Stand 17.4. 2025

Die 4 & 16 Bodhisattva-Gelübde im Zen Nach Aitken Roshi. Neu formuliert von Sylvia W.

Die vier Gelübde im Zen & die vier Wahrheiten

1. *Leiden*: Der Wesen sind unendlich viele. Ich gelobe sie alle zu retten.
2. *Ursachen*: Die Leidenschaften sind unerschöpflich. Ich gelobe, sie alle zu überwinden.
3. *Freiheit*: Der Tore der Wahrheit sind unzählbar viele. Ich gelobe sie alle zu durchschreiten.
4. *Weg*: Der Weg der Buddhas ist unendlich. Ich gelobe ihn bis zum Ende zu gehen.

1-3: Ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dharma & Sangha.

4-6: Die Lehre der Sieben Buddhas:

Tu Gutes, meide das Böse und zähme und kläre deinen Geist. Das ist die Lehre des Buddha.

7-16: Die zehn Silas:

Die fünf für Laien: Ich entschieße mich, nicht zu **töten**, sondern alles Leben zu ehren...
... nicht zu **nehmen**, was nicht gegeben wird, sondern die Dinge anderer zu achten...
... niemanden mit meiner **Sexualität** zu verletzen, sondern Beziehungen zu achten...
... nicht zu **lügen**, sondern die Wahrheit zu sagen, bzw. nur das, von dem ich weiß, es ist wahr...
... keine **Rauschmittel** wie Alkohol und Drogen zu benutzen und andere nicht dazu zu verleiten, sondern den Geist durch Meditation zu klären.

Die fünf Bodhisattva-Silas im engeren Sinn:

Ich entschieße mich, nicht von den **Fehlern** anderer zu sprechen, sondern verständnisvoll & liebevoll zu sein.
... mich **nicht** selbst zu **loben indem** ich andere herabsetze, sondern meine eigenen Unzulänglichkeiten zu überwinden...
... nicht **geizig** zu sein, sondern großzügig geistige und materielle Hilfe zu gewähren...
... **Ärger** nicht auszuagieren, sondern zu bemerken und Geist durch Meditation zu klären...
... die **Drei Juwelen** nicht zu missachten, sondern sie zu ehren und immer wieder Zuflucht zu nehmen.