

1) Leid / Stress

Praxis: Wo ist Anspannung?
unnötige?

2) Ursachen des Leidens

Praxis: Welche Ursachen
(Hintergrundmuster)

3) Befreiung (Erwachen)

Praxis: Sich Erinnern an frühere Zustände
(Ahnung)

4) Weg

Praxis: Anwenden von
hilfreichen Met'

3 Zuflucht

Buddha

die Erwachten

das Erwachen „Bodhi“

▸ die Natur des Geistes
= 3 kāyas

Dharma

Texte

die Worte

befreiende
Erkenntnis

Verwirklichung

So sein = „Wirklichkeit“

Sangha

die Gemeinschaften
(Verwirklichte +
Voll Engagierte)

Güte

spirituelle Freundschaft
kalyana mitra

Mittlerer Weg

Askese

↳ Leid

Verstrickung
Identifikation

Haften an
Sinnesfreuden

Leid ↳

Verstrickung
Identifikation

Durchtrennt
alle Identifikation

innige
Sichtweisen

rechte
Sichtweisen

keine „Meinung“
keine Sicht
jenseits aller Sichtweisen

Die DREI SIEGEL

einer Praxis des Erwachens

① Zu Beginn:

- Auflacht
 - Bodhicitta
- } Ausrichtung aufs Wesentliche

② Hauptpraxis

- Reduzieren der emotionalen Verstrickung = Geistesruhe
- Eintauchen ins natürliche Sein, Seinskenntnis = Einsicht

③ Widmung

- Widmende Wünsche für alle Lebewesen
- Offenes Sein ohne Bezugspunkte

6 Ursachen von Geistesruhe

- geeigneter Ort
- wenige Wünsche / Ansprüche
- zufrieden sein
- Aktivitäten reduzieren
- heilsames Verhalten
- ^{überflüssigen} Gedanken / Denken lassen
 - Unnötiges lassen
 - Sinnloses lassen
 - Substanzlosigkeit sehen
 - = "Herzlose" lassen

Sam - ten $\hat{=}$ unabgelenkt

Geisteshaltung " stabil

Boodhicitta

= nicht auf das "Ich" bezogen
keine Identifikation!

BODHICITTA

Relatives BC

- Strebendes BC
- angewandtes BC

Letztendliches BC

- Seinerkenntnis
Verwirklichen der

„Leerheit mit dem Herz
des Mitgefühls“

Erkenntnis der „leeren Natur
versehen mit den vorzüglichsten
aller Qualitäten“

3 (4) Arten von Bodhisattvas

- König(in)

- Fährmann / Fährfrau

- Hirt(in)

+ Bodhisattvī „in spe“

= Töchter u. Söhne der BS,
die sich im strebenden
und angewandten BC üben