

Der achtfache Pfad (atthangika magga) – Reflexion der Alltags-Praxis

Ausgangslage: Wir haben einen Alltag, der uns sehr fordert. Und dennoch können wir dankbar sein dafür, weil er uns hilft, unseren Geist zu entfalten. Wie geht das?

- Thema: Praxis im Alltag durch Kultivierung auf dem Achtfachen Pfad
- Dort wo viel Potential für Leiden ist, kann man am besten praktizieren

Vier edle Wahrheiten:

Es gibt Leiden (versteh mich!)

Es gibt eine Ursache des Leidens (gib mich auf!)

Es gibt eine Auflösung/Beendung des Leidens (realisiere mich!)

Es gibt einen Weg zur Auflösung des Leidens (entwickle mich!)

Achtfacher Pfad = „Entfaltung, Kultivierung“ als Antwort auf die vierte Edle Wahrheit

Bsp. Anguttara Nikaya A.VIII.92 **Der Reihentext von der Erkenntnis der Gier**

Zur völligen Erkenntnis von Gier, Haß und Verblendung, von Zorn, Wut, Verkleinerungssucht, Herrschsucht, Neid, Heuchelei, Falschheit, Hartnäckigkeit, Vermessenheit, Dünkel, Hochmut, Arroganz und Nachlässigkeit; sowie zu deren Durchschauung, Überwindung, Vernichtung, Erlöschung, Abwendung, Zerstörung, Entäußerung und zur Loslösung von ihnen, sind acht Dinge zu entfalten. Welche acht?

Rechte Ansicht, rechte Absicht, rechtes Reden, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

| | | Pfadelement | Endziel, Kern | Vorgehen | | <i>Beobachtung in meinem Alltag</i> |
|----------------------------|----------|--|--|---|--|-------------------------------------|
| Wissen (pañña) | 1 | Rechte Anschauung (sammā-ditthi) | Durchdringung des Dhamma Klarblick | Weltlich: Karma = Wurzeln und Wirkung heilsamer/unheilsamer Absichten/Taten kennen Überweltlich: 4 edle Wahrheiten | | |
| | 2 | Rechte Absicht (sammā-sankappa) | Eigene Intention/Denken als Vorläufer des Handelns kennen | Entsagung (neutr. Verlangen) Wohlwollen (neutr. Aversion) Friedfertigkeit (neutr. Aggression) | | |
| Sittlichkeit (sila) | 3 | Rechtes Reden (sammā-vācā) | Vertrauens- würdigkeit Freundlichkeit | Wahrheit sprechen (Realität!) Eintracht fördern (gg. Verleumdung) Andere erfreuen (gg. Verletzung) Sinnvoll, zur rechten Zeit | | |
| | 4 | Rechtes Handeln (sammā-kammanta) | Enthaltbarkeit und Genügsamkeit | Leben respektieren Eigentum respektieren Körperliche Integrität respekt. | | |
| | 5 | Rechter Lebenserwerb (sammā-ājīva) | Harmlosigkeit Respektvoll zu Allem und Allen | Legal, schadlos, friedlich, ehrlich | | |
| Konzentration (samadhi) | 6 | Rechtes Bemühen (sammā-vāyāma) | Beharrlichkeit | Schädliche Zustände beenden, deren Entstehen verhindern; heilsame Zustände hervor- bringen, deren Bestehen fördern | | |
| | 7 | Rechte Achtsamkeit (sammā-sati) | Kontinuierliche Geistesgegenwart | Satipatthana anwenden Sampajañña: Besonnenheit* | | |
| | 8 | Rechte Sammlung (sammā-samādhi) | Einspitzigkeit | Fokussiertheit; Dinge genau, in ihrer Gesamtheit erfassen | | |

* zu Besonnenheit gehört: Zielwahl (Prioritäten), Zweckdienlichkeit (was hilft Herz-Geist), Übungsgelegenheit erkennen/zurechtlegen, Demut (Rückschläge)