

Buddhismus Cheat Sheet (v0.1)

Die Vier Edlen Wahrheiten

Dukkha - Das Leben im Daseinskreislauf (Samsara) ist letztlich leidvoll.

Samudaya - Ursachen (Karma) des Leidens sind die Drei Geistesgifte: Gier, Hass und Verblendung.

Nirodha - Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden (Nirvana).

Magga - Zum Erlöschen des Leidens führt der *Achtfache Pfad*.

Die Drei Geistesgifte

1. *Gier*, auch als Sucht oder Begierde übersetzt, ist das Haben- und Besitzenwollen, das Bestreben, auf jeden Fall und um jeden Preis zu existieren. Mit Gier verwandt sind die Leidenschaften heftiges Begehren und "Durst" nach Werden.

2. *Hass und Zorn*, ist die Selbstbehauptung eines illusionären Selbst den Mitwesen gegenüber.

3. *Verblendung und Unwissenheit*

Der Achtfache Pfad

1. rechte Anschauung, rechte Erkenntnis, rechte Einsicht

2. rechte Gesinnung, rechte Absicht, rechtes Denken, rechter Entschluss

3. rechte Rede

4. rechtes Handeln, rechte Tat

5. rechter Lebenserwerb, rechte Lebensführung, rechter Lebenswandel

6. rechtes Streben, rechtes Üben, rechte Anstrengung

7. rechte Achtsamkeit, rechte Wachheit

8. rechte Sammlung, rechtes Sichversenken, rechte Konzentration, rechte Versenkung

Die Drei Daseinsmerkmale

Anicca – Alles ist vergänglich und nichts von ewigem Bestand. Alles ist dem Wandel unterworfen.

Dukkha – Alles ist dem Leiden unterworfen.

Anatta – Alle Dinge und Phänomene sind ohne eigentlichen Wesenskern. Es existiert kein getrenntes Ich und keine ewige Seele.

Bedingtes Entstehen

1 Nichtwissen

2 Gestaltungen

3 Bewusstsein

4 Geist und Materie

5 die sechs Bereiche (die 5 Sinne und das Denken)

6 Berührung

7 Empfindung

8 Begehren, Durst

9 Anhaften, Denken, Ergreifen

10 Werden

11 Geburt

12 Alter und Tod, Schmerz und Klagen, Leid, Betrübnis und Verzweiflung

Die fünf Tugenden

1 Ich gelobe, mich darin zu üben, kein Lebewesen zu töten oder zu verletzen.

2 Ich gelobe, mich darin zu üben, nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wird.

3 Ich gelobe, mich darin zu üben, keine ausschweifenden sinnlichen Handlungen auszuüben.

4 Ich gelobe, mich darin zu üben, nicht zu lügen und wohlwollend zu sprechen.

5 Ich gelobe, mich darin zu üben, keine Substanzen zu konsumieren, die den Geist verwirren und das Bewusstsein trüben.

Die Drei Juwelen

Buddha

Dharma

Sangha

Selbstverständnis des Zen

1. Eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften,
2. unabhängig von Wort und Schriftzeichen:
3. unmittelbar des Menschen Herz zeigen, -
4. die (eigene) Natur schauen und Buddha werden.