

MN 101 - Auszug zu Gleichmut

<p>... nicht vom Schmerz überwältigt und überwältigt sich nicht selbst mit Schmerz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dukkha/ Leid/ Stress, eine der beschriebenen Möglichkeiten – siehe 1. Wahrheit ▪ Selbstverletzungen und / oder Drucklimitierung (Problemverschiebung) ▪ Verstärkung durch Papanca / geistiges Ausuferen
<p>Er gibt das Angenehme, das sich im Einklang mit dem Dhamma befindet, nicht auf, und doch wird er von diesem Angenehmen nicht betört.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rechtes Ergreifen der Praxis ▪ Pfad bereits entwickelt ▪ Anhaftung an Freude z.B. aufgeben
<p>Das Versiegen dieser speziellen Quelle des Leidens kommt durch das <u>Bekämpfen ihrer Gestaltungsbedingung</u> zustande, wenn ich ihre Gestaltungsbedingung bekämpfe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bedingtes Entstehen – 12 Glieder ▪ Quellen des Leidens sind immer Gier, Hass und Verblendung ▪ Ausrichtung auf Heilsames in Körper, Sprache, Geist ▪ Kilesa überwinden
<p>Das Versiegen jener speziellen Quelle des Leidens kommt zustande, wenn ich einfach nur beobachte und Gleichmut entfalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Klarblick, Einsicht in die Vergänglichkeit ▪ Ausuferungen sind eingedämmt ▪ Gleichmut als Faktor der 5 Fähigkeiten ▪ Fähigkeit benutzen, um sie zu kultivieren ▪ entgegen der Tendenzen
<p>Bei welcher Quelle des Leidens das Versiegen durch das Bekämpfen ihrer Gestaltungsbedingung zustande kommt, wenn er ihre Gestaltungsbedingung bekämpft, dort bekämpft er die Gestaltungsbedingung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Methode 1 ▪ Was führt wohin und hängt wovon ab? ▪ aufgeben, überwinden

Bei welcher Quelle des Leidens das Versiegen dagegen zustande kommt, wenn er **einfach nur beobachtet** und Gleichmut entfaltet, dort entfaltet er Gleichmut. Wenn er ihre Gestaltungsbedingung bekämpft, kommt das Versiegen dieser oder jener Quelle des Leidens zustande, aufgrund jenes Bekämpfens der Gestaltungsbedingung – somit hat sich jenes Leiden in ihm erschöpft.

▪ **Methode 2**

- reines beobachten, Wissensklarheit – Aspekte der Achtsamkeit
- Achtsamkeit und Gleichmut sind in der 4. Vertiefung rein
- Methode 1 und 2 bringen die Quellen des Leidens endgültig zum Versiegen durch Konzentration und Weisheit