

## Praxisanweisungen und Resultate MN 74

Zitat	Einordnung im Dhamma	Anmerkungen
<p>9. "Aggivessana, <b>dieser Körper</b>,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ der aus materieller Form besteht,</li> <li>⊗ sich aus den vier großen Elementen zusammensetzt,</li> <li>⊗ von Mutter und Vater gezeugt wurde und mittels gekochtem Reis und Reisbrei aufgebaut wurde,</li> <li>⊗ ist der Vergänglichkeit unterworfen, unterworfen</li> <li>⊗ der Abnutzung und dem Abrieb,</li> <li>⊗ der Auflösung und dem Verfall.</li> </ul> <p>Er sollte als vergänglich, als <b>Dukkha</b>,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ als eine Krankheit, als ein Geschwür,</li> <li>⊗ als ein Stachel, als ein Unglück,</li> <li>⊗ als <b>Leid</b>, als fremd,</li> <li>⊗ als etwas, das <b>sich auflöst</b>,</li> <li>⊗ als <b>leer</b>,</li> <li>⊗ als <b>Nicht-Selbst</b> betrachtet werden.</li> </ul> <p style="color: red;">Wenn man diesen Körper so betrachtet, überwindet man die Gier nach dem Körper, die Verliebtheit in den Körper, die Unterwürfigkeit gegenüber dem Körper."</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Materielle Form leitet sich aus den 4 Elementen ab</li> <li>➤ Reis ist auch materielle Form und leitet sich aus den 4 Elementen ab</li> <li>➤ ebenso wie materielle Form von Vater und Mutter</li> <li>➤ <a href="#">Analyse der Qualitäten</a></li> <li>➤ daraus abgeleitet ist die Art der Betrachtung entsprechend der drei Daseinsmerkmale: vergänglich, leidvoll und leer von Selbst</li> </ul> <p style="color: blue;"><u>Resultat: Rechte Ansicht über den Körper!</u></p>	<p>In den vorangegangenen Anweisungen wurde das Überwinden der Ansichten erläutert – der falschen Ansichten. Mit der Körperbetrachtung wird die Methodik sichtbar, die angewendet die rechte Ansicht etabliert. Nur mit der rechten Ansicht als Grundlage, geht die Praxis auf Befreiung zu.</p>
<p>10. "Aggivessana, es gibt <b>drei Arten von Gefühl</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ angenehmes Gefühl,</li> <li>⊗ schmerzhaftes Gefühl und</li> <li>⊗ weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.</li> </ul>	<p>Gefühle bilden eine Gruppe der drei geistigen Daseinsgruppen (Gefühlsgruppe, Wahrnehmungsgruppe, Gruppe der geistigen Gestaltungen)</p>	<p>Bewusstsein ergeht sich in Körper und Geist. Um den Körper zu erfahren braucht es das Zusammenspiel von allen drei Bereichen. Dann wird Körperliches/ Sinnliches fühlbar. Der Buddha hat</p>

Wenn man angenehmes Gefühl empfindet, empfindet man bei jener Gelegenheit kein schmerzhaftes Gefühl oder weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl; bei jener Gelegenheit empfindet man nur angenehmes Gefühl.

Wenn man schmerzhaftes Gefühl empfindet, empfindet man bei jener Gelegenheit kein angenehmes Gefühl oder weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl; bei jener Gelegenheit empfindet man nur schmerzhaftes Gefühl.

Wenn man weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl empfindet, empfindet man bei jener Gelegenheit kein angenehmes Gefühl oder schmerzhaftes Gefühl; bei jener Gelegenheit empfindet man nur weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl."

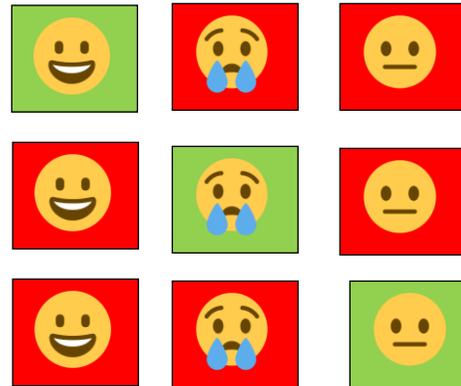
#### 11. "Angenehmes Gefühl, Aggivessana,

- ⊗ ist vergänglich,
- ⊗ gestaltet, bedingt entstanden,
- ⊗ der Vernichtung unterworfen,
- ⊗ dem Verschwinden,
- ⊗ Verblassen und Aufhören unterworfen.

#### Schmerzhaftes Gefühl

- ⊗ ist auch vergänglich,
- ⊗ gestaltet, bedingt entstanden,
- ⊗ der Vernichtung unterworfen,
- ⊗ dem Verschwinden,
- ⊗ Verblassen und Aufhören unterworfen.

#### Weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl



Die Rechte Betrachtung ergibt sich aus der Kombination von Vergänglichkeit mit dem Fokus auf den Aspekt des Aufhörens und der Bedingtheit.

gesagt, er lehrt für die fühlenden Wesen. Betrachte ich die Gefühle dem Dhamma entsprechend, führt dies zur rechten Ansicht bezüglich aller fünf Daseinsgruppen und zur Befreiung des Geistes.

Es ist wichtig, sich von Gefühlen nicht leiten zu lassen, da sie bedingt entstanden und vergänglich - also konditioniert sind. Alle Gefühle können mit Achtsamkeit betrachtet, in ihren Qualitäten untersucht und folglich als Objekte der Anhaftung aufgegeben werden.

<p>⊗ ist auch vergänglich,  ⊗ gestaltet, bedingt entstanden,  ⊗ der Vernichtung unterworfen,  ⊗ dem Verschwinden,  ⊗ Verblässen und Aufhören unterworfen."</p> <p>12. "Indem ein wohlunterrichteter edler Schüler <b>so sieht</b>,  wird er <b>ernüchtert</b> gegenüber angenehmem Gefühl,  ernüchtert gegenüber schmerzhaftem Gefühl, ernüchtert  gegenüber weder-schmerzhaftem-noch-angenehmem  Gefühl.</p> <p>Wenn er ernüchtert wird, wird er <b>begierdelos</b>.  Durch Begierdelosigkeit ist sein <b>Geist befreit</b>.</p> <p>Wenn er befreit ist, kommt das <b>Wissen</b>: 'Er ist befreit.'</p> <p><b>Er versteht</b>: 'Geburt ist zu Ende gebracht,  das heilige Leben ist gelebt, es ist getan,  was getan werden mußte,  darüber hinaus gibt es nichts mehr.'"</p>	<div data-bbox="938 464 1442 794" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>Ernüchterung</b></p> <p><b>Begierdelosigkeit</b></p> <p><b>Befreiung</b></p> <p><b>Wissen von der Befreiung</b></p> <p><b>Verstehen der Befreiung</b></p> </div>	
--	---	--