

Sehen, wie die Dinge wirklich sind!

Anicca

Dukkha

Anatta

Nibbida - ernüchtern, abwenden

Viraga - aufgeben, ablösen

Nirodha - verlöschen der Anhaftung

Anicca

Vergänglichkeit

Etwas hört auf.

Etwas, das bedingt entstanden ist, hört auf, muss vergehen.

Die Bedingungen sind **anicca**, sind auch bedingt entstanden, gestaltet, sind Veränderung unterworfen und hören auf.

Dukkha

das Nichtberfriedigende

Bedingtes Glück,

bedingt entstandene Freude

muss auch vergehen, ist **anicca** und **dukkha**!

Anatta

Substanzlosigkeit, Nicht- Selbst

Keine Kontrolle – kein Festhalten möglich!

Etwas, das aufhört und nicht kontrollierbar ist,

kann ICH nicht sein, kann MIR nicht gehören,

kann nicht MEIN SELBST sein – ist **anatta**!

Alles leer –
leer von
SELBST!