

# **Dhamma Ausbildung**

**Mudita Bhikkhuni**

## **Ausschreibung**

Formuliere dein Angebot sehr präzise und in einem übersichtlichen Format.

**Was** bietest Du für

**Wen**

**Wo** und

**Wann** an?

Was ist zu beachten o mitzubringen?

Wie und bis wann erfolgt die Anmeldung?

Kosten?

**Wer leitet?**

(Name, Alter, und Praxis Hintergrund sollten ausreichen,  
keine Biographie....)

**Beginne jetzt!**

**Mit dem Schutz und dem Segen  
der Drei Juwelen!**

(C) Bhikkhuni Mudita, Bad Pyrmont, Mai 2012,  
Überarbeitung: September 2014  
Kopieren erwünscht!

19.10-19.30 kurze Meditation, anschliessend  
stehen, strecken, Fenster auf  
19.40-20.10 o. 20.20 Vortrag hören  
(längere Vorträge können halbiert und auf zwei Abende  
verteilt werden)  
20....-21.00 Meditation und Verabschiedung

Wenn du das akademische Viertel vermeiden willst, lade ein  
spätestens 15 min vor Beginn da zu sein!

Wenn du eine Struktur erstellt hast, probiere sie für dich privat  
erst einmal aus. Du solltest dich damit komfortable fühlen und  
den Geist halten. Viele Menschen haben viele Ideen und  
Bedürfnisse. Du bietest den Rahmen und musst 100 Prozent  
dahinter stehen, um nicht die Tür für Diskussionen über  
DEIN ANGEBOT zu öffnen.

### **Geh mit einem starken tragfähigen Rahmen in die Tiefe!**

Wähle für Vorträge fortlaufende Themen. Ein roter Faden macht  
Sinn und bindet die Leute in guter Weise- "TV Serien- Effekt".  
Die Meditationen leite am besten selbst mit deinen Worten ein.  
Vermeide dabei "Schmachten und Triefen". Klare und  
verständliche Sätze sind immer gut geeignet. Es geht ja  
schliesslich um die Entwicklung von Klarheit und Verständnis.

Für einen Angebotszyklus können stets die selben Methoden  
verwendet werden. Zum Beispiel:  
die ersten beiden Schritte der anapanasati der ersten Tetrade,  
eine metta Praxis mit der inneren Wiederholung eines metta -  
Satzes oder einem metta - Wunsch

## **Einführung**

Die vorliegende Dhamma Ausbildung wird seit zwei Jahren von  
GefährtInnen im Haushälter Leben genutzt. Unterdessen haben  
die Einzelnen einen Umgang damit gefunden, der ihren  
Interessen und Bedürfnissen entspricht, sowohl bei der Wahl der  
Methoden als auch bei den Themen.

Es ist ein Angebot die eigene Praxis wach zu halten, zu  
intensivieren und bei den alltäglichen Herausforderungen und  
Verantwortlichkeiten den Faden nicht zu verlieren.

Ein Programm dieser Art zu entwickeln wurde konkret ausgelöst  
durch die Bitte von Christina Schmidt, meiner Dhamma Freundin  
und Wegbegleiterin seit dem ersten Tag meines Nonnenlebens.

In die Umsetzung sind die Erfahrungen aus dem Training in den  
Studien- und Praxis Gruppen während der ersten Jahre im Anenja  
Vihara eingeflossen und natürlich aus meiner persönlichen  
Ausbildung.

Ich danke zutiefst und mit vollem Respekt allen Lehrern, die  
mich je im Daseinskreislauf im Dhamma unterwiesen haben,  
meinen Unterstützern, meiner Familie und meinen Gefährten.

Mudita Bhikkhuni,  
Bad Pyrmont, 9/2014

## Inhalt

### Voraussetzungen

1. Vertrauen in die Lehre des Buddha .....	4
2. Zuflucht und die Fünf Tugendregeln.....	4
3. Uposatha mit Acht Regeln.....	4
4. Formale Meditation.....	5
5. Selbstretreat.....	5
6. Allgemeiner zeitlicher Rahmen.....	5
7. Freude.....	6
8. Verbindlichkeit.....	6
9. Eigenständigkeit.....	6
10. Rechtes Verständnis und Ergreifen.....	6
11. Selbstverpflichtung.....	7

### Ausbildungsanweisungen - Methoden

1. Sutten lesen.....	9
2. Sutten erarbeiten.....	10
3. Sutten Inhalte reflektieren und durchdenken.....	11
4. Sutten oder Teile daraus lernen.....	12
5. Sutten Inhalte kontemplieren.....	13
6. Erkenntnisse formulieren und darstellen.....	15
7. Erkenntnisse und Einsichten anwenden, vertiefen, umsetzen.....	16
8. Dhamma Tagebuch führen.....	17
9. Thema als Vortrag erstellen.....	17
10. Vortrag im kleinen Kreis halten.....	18
11. Reflexion .....	19
12. Prüfungen .....	20

### Beispiele:

- 10 Meditations Abende in wöchentlichem Rhythmus oder
- 4 Monate lang alle 2 Wochen
- Dhamma-Studium: 6 Monate alle 6 Wochen

Wähle für dich und deinen Kapazitäten entsprechend den zeitlichen Rahmen.

### **Qualität steht immer vor Quantität!**

Ein weiteres Kriterium sollte gründlich erwogen werden. Möchtest du eine offene Gruppe, wo jedes Mal neue Personen dazukommen können oder eine verbindliche Anmeldung der Teilnehmenden zu einer Angebotsperiode, wobei Ausnahmen die Regel bestätigen können.

### **Lass keine Veranstaltung ausfallen!**

**Wenn keiner kommt bist DU da und machst die Praxis!**

### Struktur

Wenn du dich auf ein Angebot festgelegt hast kannst du dir die Struktur der Veranstaltungen überlegen.

### Einige Empfehlungen:

- Meditationsabend, 1,5 Stunden:  
Sitzen 40 min., Gehen 20 min., Sitzen 25 min.
- Meditations Abend und Vortrag, 2 Stunden: 19.00-21.00  
19.00-19.10 Begrüssung und Meditation einleiten,

Die Dauer eines Treffens richtet sich nach dem Angebot. Ein reiner Meditations Abend sollte nicht länger als 1,5 bis 2 Stunden dauern, sollte aber auch nicht darunter liegen. Bei längeren Anfahrten könnte die Balance von Kosten- Nutzen in den Augen der Teilnehmenden nicht mehr gegeben sein.

Wenn du Vorträge integrieren möchtest sind 2 bis 2,5 Stunden angemessen. Wenn deine Einladung Dhamma- Studium beinhaltet, sollten mindestens 3 Stunden einkalkuliert werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten so ein Angebot langfristig anzulegen. Das richtet sich nach dem Charakter der Veranstaltung. Liegt der Schwerpunkt auf der Meditation sind Abstände von 1 bis 3 Wochen hilfreich. Da, wo "Hausaufgaben" wie zum Bsp. Sutten lesen mit eingeschlossen sind können größere Zeitabstände zwischen 1 bis 2,5 Monaten gewählt werden.

Für die Entscheidung zur Teilnahme ist es sehr unterstützend ein Angebot zu begrenzen. Dann nimmst du Unerfahrenen die Schwellenangst und als LeiterIn hast du Zeit zum reflektieren. Nach einem Block frisch anzusetzen und Varianten einzubringen ist einfacher, als ein bereits bestehendes gewöhntes Setting zu ändern! Vielleicht möchtest du auch pausieren. Bei einer Begrenzung musst du dich dann nicht erklären. Neue Personen können bei einem Neubeginn dazukommen. So beugst du auf allen Ebenen Erstarrungen, Routine und "Mein"- machen vor.

## Dhamma Ausbildung: Themen

1. Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Sangha.....	21
2. Grundlagen - Starke Fundamente.....	22
3. Keine Angst wenn keiner dich lobt! (Die Acht Weltl. Dhammas).....	24
4. Angehängen und gefangen! (Die Fünf Gruppen des Ergreifens).....	25
5. Ich fühle, also bin ich und will haben!.....	27
6. Verknotet und verdreht! (Wahrnehmungsprozess).....	28
7. Hunger und Durst (Nahrungen, Bedingte Entstehung)....	29
8. Kein Metta für den Selbstmitleidsgeist (Metta, Mut und Gleichmut).....	31
9. Alles leer, keiner drin, niemand zu Hause (Leerheit, Nicht-Selbst).....	33
10. Vom Winde verweht - mit dem Atem verlöschen.....	33

**Wenn Unerleuchtete eine Gruppe Unerleuchteter leiten.....**36

## Abkürzungen

<b>AN</b>	Angereihte Sammlung (Anguttara Nikaya)
<b>DN</b>	Längere Sammlung (Digha Nikaya)
<b>MN</b>	Mittlere Sammlung (Majjhima Nikaya)
<b>SN</b>	Gruppierte Sammlung (Samyutta Nikaya)
<b>KEN</b>	Karl Eugen Neumann
<b>DAB</b>	Dhamma Ausbildung
<b>V</b>	Voraussetzungen
<b>AM</b>	Ausbildungsanweisungen - Methoden
<b>K</b>	Kontemplation
<b>ATh</b>	Ausbildungsthemen

## Voraussetzungen

### 1. Vertrauen in die Lehre des Buddha

An dieser Stelle möchte ich nur auf eine Konsequenz hinweisen, die durch tiefes Vertrauen in die Drei Juwelen hervorgerufen wird, andererseits aber auch als Übung verwendet werden kann - als vorweggenommenes Ziel.

Es wäre sehr hilfreich für die Zeit einer Ausbildungsphase auf die Anwendung von Leidlinderungsmethoden aus der Psychologie, Psychotherapie, dem Schamanismus, der Esoterik....etc. zu verzichten!

### 2. Zuflucht und die Fünf Tugendregeln

Die Tugendregeln sind bekannt. Generell geht es darum von unheilsamen Handlungen durch Körper, Sprache und Geist Abstand zu nehmen und heilsame zu kultivieren.

### 3. Einmal pro Woche Uposatha halten mit Acht Regeln

Du kannst den tatsächlichen Montag in unserem Teil der Welt nehmen oder dich an den thailändischen Kalender halten.

Natürlich ist es ebenso möglich irgendeinen Tag der Woche zu wählen. Der Sinn besteht darin einmal pro Woche Acht Regeln zu halten. Das geht am besten, wenn man sich nicht jedes Mal neu entscheiden muss, welcher Tag denn diesmal günstig wäre...Es spielt keine Rolle, ob Du arbeiten gehen musst oder frei hast. Die Sinneskontrolle ist der ausschlaggebende Punkt, Verzicht auf

der Lehre des Buddha zu tun haben einzubringen, verringert sich dadurch ebenfalls.

### Beispiele:

1. Meditation
2. Meditation und Vortrag (Konserven)
3. Meditation, Vortrag, Gespräch o. Diskussion
4. Sutten / Suttenauszüge lesen, Meditation
5. Dhamma- Studiengruppe
6. ~ jeweils mit informeller Tee Runde am Anfang oder Ende

### Organisatorische Vorüberlegungen

Es ist wichtig einen Raum zu haben, der dem Anliegen entspricht. Klar, sauber aufgeräumt, strukturiert und je nach Angebot können ein Altar, Kerze oder Blumen platziert werden. Der Ort sollte für die Gesamtdauer deines Angebotes zur Verfügung stehen.

Vermeide Störungen in öffentlichen Einrichtungen zBsp. durch parallel laufende Veranstaltungen, wie Trommelworkshops oder durch Familienmitglieder, wenn du im Privathaushalt bist.

### Zeitlicher Rahmen

Der genaue zeitliche Rahmen sollte feststehen und eingehalten werden. Damit wirkst du der Neigung zum Proliferieren und Ausufern entgegen.

## Wenn Unerleuchtete eine Gruppe Unerleuchteter leiten ....

Wenn du dich entschließen möchtest eine Gruppe anzubieten, um Menschen die Möglichkeit zu geben die Lehre und Praxis des Buddha kennen zu lernen und zu üben, ist das äußerst verdienstvoll und kann zu einem Katalysator für deinen eigenen Fortschritt werden.

Hierfür möchte ich Hinweise geben, die das Projekt auf soliden Boden stellen können und unnötige Hindernisse vermeiden helfen.

### Motivation

Je klarer deine persönliche Motivation und je konkreter das Vorhaben definiert ist, desto mehr Chancen gibt es für eine langfristige Frucht bringende Arbeit.

Überprüfe dich genau und vermeide Anerkennungswünsche, Sendungsbewusstsein und entlarve Lehrambitionen.

Deine Motivation sollte in Übereinstimmung mit den Worten des Buddha sein, sinngemäß: ...zu praktizieren zum eigenen Wohl und zum Wohl aller Wesen ...

Ein freudiges verstehendes Herz ist der beste Begleiter.

### Zweck der Gruppe

Bestimme den Zweck der Gruppe möglichst genau damit Menschen eine gute Entscheidungsgrundlage haben.

Der Spielraum für die Versuchung eigene Ideen, die nichts mit

Kultur, Kosmetik, jegliche sexuelle Aktivität, Mahlzeiten nur bis Sonnenhöchststand und keine hohen Betten benutzen. Wenn dein Körper es zulässt, schlaf auf dem Boden mit einer Isomatte.

### 4. Täglich formale Meditation

Die Regelmässigkeit ist gemeint. Aber es ist besser täglich 25 Minuten mit gesammeltem Geist in steter Achtsamkeit zu verbringen als zwei Stunden zu dümpeln. Formal bezieht sich Meditation auf Praxis im Sitzen, Gehen, bei Krankheit Liegen mit Vorsatz und Festlegung des Objektes.

### 5. Selbstretreat im Rahmen der Ausbildung

Einmal in 6 Monaten für 3 Tage zum Zwecke der Meditation, Suttareflexion und unter Einhaltung der Acht Regeln in die Abgeschiedenheit gehen.

### 6. Allgemeiner zeitlicher Rahmen für die Ausbildungsinhalte

Auswendig lernen, üben der Kontemplationen, sowie die Anforderungen, die in den Voraussetzungen beschrieben wurden, sind darin nicht enthalten.

Level 1	Level 2	Level 3
täglich: 45min - 1,5h	täglich: 1,5h - 2,5h	täglich: nicht mehr als 4h

## 7. Freude und Inspiration am Suttan Studium

Es sollten bereits Erfahrungen im Umgang mit Suttan durch individuelles Studium, Teilnahme an Suttan Kursen oder Veranstaltungen, die sich mit dem Suttapitaka befasst haben vorhanden sein.

Lehrreden = Piti !?

## 8. Verbindlichkeit

Hier geht es um den Adhitthana Paramita. Was ich mir vornehme, vollende ich in dem Umfang und zeitlichem Rahmen, den ich mir und anderen gegeben habe. Viele Qualitäten hängen damit zusammen und es ist notwendig, dass wir sie auf dem Weg entwickeln.

## 9. Eigenständigkeit

Das eigene Potential sollte stets ausgeschöpft werden. Dazu gehört es, sich bei Problemen und Fragen kundig zu machen, alle Möglichkeiten zu nutzen und kreativ zu sein. Selbstverantwortung und Selbstständigkeit!

## 10. Rechtes Verständnis und Ergreifen der Ausbildung

"Es sind nicht die Ehrwürdigen, die sich mit uns beschäftigen; es ist das Dhamma, das sich mit uns beschäftigt!" (MN 108)

## IV

„Er übt sich so:

„Ich werde einatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten‘;  
er übt sich so:

„Ich werde ausatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten.‘  
Er übt sich so:

„Ich werde einatmen und dabei die Lossagung betrachten‘;  
er übt sich so:

„Ich werde ausatmen und dabei die Lossagung betrachten.‘  
Er übt sich so:

„Ich werde einatmen und dabei das Aufhören betrachten‘;  
er übt sich so:

„Ich werde ausatmen und dabei das Aufhören betrachten.‘  
Er übt sich so:

„Ich werde einatmen und dabei das Loslassen betrachten‘;  
er übt sich so:

„Ich werde ausatmen und dabei das Loslassen betrachten.““

***Sadhu sadhu sadhu !***

***...und Mitfreude mit den Verdiensten, die durch diese  
Praxis entstanden sind!***

oder in eine leere Hütte gegangen ist;  
nachdem er die Beine gekreuzt,  
den Oberkörper aufgerichtet und  
die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig gehalten hat,  
atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus.“

## I

„Wenn er lang einatmet, versteht er: ‚Ich atme lang ein‘;  
oder wenn er lang ausatmet, versteht er: ‚Ich atme lang aus.  
Wenn er kurz einatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz ein‘;  
oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz aus.‘

Er übt sich so:

‚Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘;  
er übt sich so:

‚Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.‘

Er übt sich so:

‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers  
beruhigen‘;

er übt sich so:

‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers  
beruhigen.‘“

## II

„Er übt sich so:

‚Ich werde einatmen und dabei Verzückung erleben‘;

er übt sich so:

‚Ich werde ausatmen und dabei Verzückung erleben.‘

Er übt sich so:

‚Ich werde einatmen und dabei Glückseligkeit erleben‘;

er übt sich so:

‚Ich werde ausatmen und dabei Glückseligkeit erleben.‘

Die Dhamma Ausbildungsintension:

- Vertrauen, Respekt und Dankbarkeit gegenüber dem Buddha, dem Dhamma, und dem Sangha vertiefen
- ein Lehrverständnis, wie im Suttapitaka aneignen
- Lehrauszüge wiederholen und erinnern
- durch gründliches Denken, Befragen, Reflektieren die Lehre an- und zu Herzen nehmen
- voller Enthusiasmus die Anweisungen im Alltag ausprobieren, umsetzen, nachvollziehen
- durch so gewonnene Erkenntnisse und Einsichten sich mehr im Dhamma verankern, es zum Lebenszweck und Sinn erheben
- sich um Verwirklichung bemühen, Vernichtung der Triebe, Verlöschen

Worum geht es nicht?

- um ein systematisches Suttastudium
- Buddhologe zu werden
- einen Harvard Abschluss zu machen
- sich in einem Suttan-elitären Zirkel an der Argumente Schlacht zu beteiligen
- um Lob und Anerkennung
- eine Urkunde für gutes Wissen
- ...wer am schnellsten - das meiste - am besten gelernt hat...
- *Es geht nicht um Haben und Sein!*

## 11. Selbstverpflichtung

Gib dir selbst ein Versprechen und unterstütze es durch die Verehrungsformel und die Zuflucht. Urlaub, viel oder wenig

Arbeit spielen hierbei keine Rolle.

Überprüfe deinen Alltag und entscheide, was du stattdessen aufgeben oder wo du die Priorität ändern kannst. Setze etwas anderes dafür nach hinten. Es ist wichtig dies zu durchdenken, wenn dann die Situation eintritt, weißt du ohne viel Überlegung was zu tun ist.

Die Verpflichtung für ein Jahr bedeutet, dich ein Jahr kontinuierlich einzulassen - dein Bestes zu geben, dein ganzes Herz einzubringen. Dabei ist Quantität nicht Qualität wichtig! Es ist nicht erforderlich alle Themen in dieser Zeit zu erarbeiten, nur was in deinem Rahmen möglich. Dabei können sich die Level, angepasst an deine jeweils aktuelle Lebenssituation ändern. Du kannst auch darüber hinausgehen. Nach einem Jahr erneuerst du einfach die Verpflichtung....für den Rest deines Lebens oder bis die Arbeit getan ist!?

*Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa. (3mal)*

*Buddham saranam gacchami  
Dhammam saranam gacchami  
Sangham saranam gacchami*

*Dutiyampi...  
Tatiyampi...*

*Ich nehme die Verpflichtung auf  
mich für ein Jahr, beginnend am:.....  
der Dhamma Ausbildung zu widmen!  
(3mal)*

Datum, Unterschrift

## 9. Alles leer, keiner drin, niemand zu Hause (sunnata, anatta)

**Sutten:** MN 43, MN 121, MN 122, MN 106,  
SN 22.150-155

K

M 106

Ich bin nichts,  
was irgend jemandem  
irgendwo gehören könnte,  
auch gibt es nichts  
in irgend jemandem  
irgendwo,  
was mir gehören könnte.

oder:

Dies ist leer von einem Selbst oder was einem Selbst gehört.

## 10. Vom Winde verweht - mit dem Atem verlöschen

**Sutten:** MN 10, MN 62, MN 118, MN 119

K

M 118

„Da setzt sich ein Bhikkhu nieder,  
nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes

Er weiß:  
 ‚Wenn ich mich entschlossen anstrengende,  
 wird diese spezielle Quelle des Leidens in mir  
 aufgrund jenes entschlossenen Bemühens versiegen;  
 und wenn ich mit Gleichmut zusehe,  
 wird diese spezielle Quelle des Leidens in mir versiegen,  
 während ich Gleichmut entfalte.‘

Er strengt sich entschlossen  
 in Bezug auf jene spezielle Quelle des Leidens an,  
 die in ihm aufgrund jenes entschlossenen Bemühens versiegt;  
 und er entfaltet Gleichmut  
 in Bezug auf jene spezielle Quelle des Leidens,  
 die in ihm versiegt,  
 während er Gleichmut entfaltet.

Wenn er sich entschlossen anstrengt,  
 versiegt in ihm diese oder jene Quelle des Leidens  
 aufgrund jenes entschlossenen Bemühens;  
 somit hat sich jenes Leiden in ihm erschöpft.

Wenn er mit Gleichmut zusieht,  
 versiegt in ihm diese oder jene Quelle des Leidens  
 während er Gleichmut entfaltet; s  
 somit hat sich jenes Leiden in ihm erschöpft.“

## Ausbildungsanweisungen - Methoden

### I. 1. Sutten lesen

- a) die Lehrreden des Suttapitaka sollten so oft wie möglich zur Hand genommen werden
- b) Vorrang haben die Lehrreden des entsprechenden Themas
- c) schmökern kreuz und quer
- d) gezielt eine Sammlung deiner Wahl von Anfang bis Ende lesen
- e) lesen und Suttas nach deiner Wahl ins Chanting- bzw. Versformat bringen

Level 1	Level 2	Level 3
a, b	a, b, e	a - e

11

Beispiel für e)  
 Auszug, MN 1, laufender Text

### Der Weltling

„Ihr Bhikkhus, ein nicht unterrichteter Weltling, der die Edlen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist, nimmt da Erdelement als Erdelement wahr. Nachdem er Erdelement als Erdelement wahrgenommen hat, stellt er sich Erdelement vor, er macht sich Vorstellungen im Erdelement, er macht sich Vorstellungen vom Erdelement ausgehend, er stellt sich vor ‚Erdelement ist mein‘, er ergötzt sich am Erdelement. Warum ist das so?

Weil er es nicht vollständig durchschaut hat, sage ich.“

Gleicher Text im Versformat

„Ihr Bhikkhus,  
ein nicht unterrichteter Weltling  
der die Edlen nicht beachtet und  
in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist,  
der aufrechte Menschen nicht beachtet und  
in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist,

**nimmt da**

*Erdelement als Erdelement wahr.*

*Nachdem er Erdelement als Erdelement wahrgenommen hat,  
stellt er sich Erdelement vor,*

*er macht sich Vorstellungen im Erdelement,*

*er macht sich Vorstellungen vom Erdelement ausgehend,*

*er stellt sich vor ‚Erdelement ist mein‘,*

*er ergötzt sich am Erdelement.*

**Warum ist das so?**

Weil er es nicht vollständig durchschaut hat, sage ich.“

## 2. Sutten erarbeiten

- a) Versformat verwenden (vereinfacht die inhaltliche Erfassung)
- b) mehrmals lesen, durchlesen
- c) sich selbst halblaut vortragen und dabei Wort für Wort einsinken lassen, erfassen und erfreuen
- d) wichtige Inhalte notieren, dabei im Blick haben wie Themen eingeführt werden, wie die Darlegungen/ Erörterungen ausgebreitet worden sind

Name-und-Form;

mit dem Aufhören von Name-und-Form ist das Aufhören der sechsfachen Sinnesgrundlage;

mit dem Aufhören der sechsfachen Sinnesgrundlage ist das Aufhören von Kontakt; mit dem Aufhören von Kontakt ist das Aufhören von Gefühl;

mit dem Aufhören von Gefühl ist das Aufhören von Begehren; mit dem Aufhören von Begehren ist das Aufhören von Anhaften;

mit dem Aufhören von Anhaften ist das Aufhören von Werden;

mit dem Aufhören von Werden ist das Aufhören von Geburt;

mit dem Aufhören von Geburt hören Altern, Tod,

Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung auf.

So ist das Aufhören dieser ganzen Masse von Dukkha.’

## 8. Kein Metta für den Selbstmitleidsgeist! (Metta, Mut und Gleichmut)

**Sutten:** MN 99, MN 86, MN 21, MN 151, AN 8.63, AN 3.63,

K

M101

„Und auf welche Weise ist Streben fruchtbringend, ihr Bhikkhus, auf welche Weise ist Bemühen fruchtbringend? Ihr Bhikkhus, da wird ein Bhikkhu nicht vom Schmerz überwältigt und überwältigt sich nicht selbst mit Schmerz; und er gibt das Angenehme, das sich in Einklang mit dem Dhamma befindet, nicht auf, und doch wird er von diesem Angenehmen nicht betört.

K

MN 115

Wenn dies existiert, ist jenes;  
mit der Entstehung von diesem, entsteht jenes.  
Wenn dies nicht existiert, ist jenes nicht;  
mit dem Aufhören von diesem, hört jenes auf.

Das heißt,  
bedingt durch Unwissenheit sind Gestaltungen;  
bedingt durch Gestaltungen ist Bewusstsein;  
bedingt durch Bewusstsein ist Name-und-Form;  
bedingt durch Name-und-Form ist die sechsfache  
Sinnesgrundlage;  
bedingt durch die sechsfache Sinnesgrundlage ist Kontakt;  
bedingt durch Kontakt ist Gefühl;  
bedingt durch Gefühl ist Begehren;  
bedingt durch Begehren ist Anhaften,  
bedingt durch Anhaften ist Werden;  
bedingt durch Werden ist Geburt;  
bedingt durch Geburt ist Altern und Tod,  
Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.  
So ist der Ursprung dieser ganzen Masse von Dukkha.““

„„Aber mit dem restlosen  
Verblassen und Aufhören von Unwissenheit ist das Aufhören  
von Gestaltungen;  
mit dem Aufhören von Gestaltungen ist das Aufhören von  
Bewusstsein;  
mit dem Aufhören von Bewusstsein ist das Aufhören von

- e) eine Form finden, das Themen übersichtlich und korrekt niederzulegen, PC oder von Hand ist Geschmackssache, trotzdem empfehle ich auf die Arbeit mit Buch und Schreiben per Hand nicht zu verzichten
- f) Sekundärliteratur, die sich auf die Lehrdarlegung des Suttapitaka bezieht nutzen, keine Kommentarliteratur oder Abhidhamma
- g) verschiedene Übersetzungen vergleichen, engl. (zB. Bhikkhu Bodhi, Thanissaro Bhikkhu, Nyanamoli Bhikkhu...), dt.( Mettiko Bhikkhu, KEN, Viriya, H. Hecker), pali (PTS)

Level 1	Level 2	Level 3
b, c, d,	a, b, c, f	a -g

### 3. Sutteninhalte reflektieren und tief durchdenken

Wenn eine Lehrrede bereits auf og. Weise erarbeitet ist, sind die Inhalte gut geläufig. Dann geht es darum tief in die Bedeutung einzudringen. Die Sprache ist ein Konzept und deutet auf die Weisheit hin, die sich dahinter verbirgt. Wir benutzen alle Fähigkeiten, die uns zur Verfügung stehen und kultivieren sie im Sinne des Dhamma. Jetzt richte Dein Denken auf die Ergründung der Inhalte. Denke dich tief hinein, bohre dich gedanklich hinein, dringe ein mit der Absicht zu verstehen. Es kann hilfreich sein den Text zu befragen.

Beispiele:

- Was ist gemeint ?
- Was bedeutet dies?
- Kenne ich den Sachverhalt aus einem anderen Zusammenhang schon?
- Was ist hier die Zielstellung?
- Was soll ich eigentlich machen, wie lautet die Anweisung?
- Gibt es einen Hinweis auf Gefahren ("Holzweg")?
- Welche Absicht hatte der Buddha hier?
- Was würde das in meiner konkreten Lebenssituation bedeuten?
- Fällt mir ein Bild oder ein Gleichnis ein?

#### 4. Sutten oder Teile daraus lernen

Wenn ein Text wirklich gelernt ist, kann man den Inhalt als Kontemplationsgrundlage verwenden oder die Lehrrede rezitieren. Sollte der Text mangels Wiederholung später in Vergessenheit geraten, ist er trotzdem abgespeichert und ohne grossen Aufwand im Geist nach kurzer Auffrischung wiederbelebbar. Sutten oder Suttstellen gehen nicht mehr verloren, wenn man lange mit ihnen gearbeitet und Inhalte verwirklicht hat.

- a) vorgegebene Textstelle lernen
- b) Textstelle eigener Auswahl lernen
- c) eine Sutta zum Thema lernen
- d) diverse Sutten zum Thema lernen
- e) alle gelernten Sutten aus der Vergangenheit und Gegenwart ständig wiederholen, wach halten

Denn, was man fühlt, das nimmt man wahr,  
und was man wahrnimmt, das erfährt man.

Deshalb sind diese Geisteszustände miteinander verbunden,  
nicht getrennt, und es ist unmöglich,  
einen dieser Zustände von den anderen zu trennen,  
um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können

MN 49

„Brahma,  
nachdem ich Erde unmittelbar als Erde erkannt hatte,  
und nachdem ich unmittelbar das erkannt hatte,  
woran die Erdhaftigkeit der Erde  
nicht Anteil hat,  
behauptete ich nicht Erde,  
stellte ich keine Behauptung in Erde auf,  
stellte ich keine Behauptung von Erde ausgehend auf,  
behauptete ich nicht „Erde ist mein“,  
bestätigte ich die Erde nicht.  
Daher, Brahma, was die höhere Geisteskraft anbelangt,  
stehe ich nicht nur lediglich auf gleicher Stufe mit dir,  
wie könnte ich denn da weniger wissen?  
Stattdessen weiß ich mehr als du.“

#### 7. Hunger und Durst (Bedingte Entstehung, Nahrungen)

**Sutten:** MN 9, SN 12.2, SN 12.38, SN 46.2, SN 12.63, DN 15

Wenn er ein weltliches angenehmes Gefühl fühlt,  
 versteht er: ‚Ich fühle ein weltliches angenehmes Gefühl;‘  
 wenn er ein spirituelles angenehmes Gefühl fühlt,  
 versteht er: ‚Ich fühle ein spirituelles angenehmes Gefühl;‘  
 wenn er ein weltliches schmerzhaftes Gefühl fühlt,  
 versteht er: ‚Ich fühle ein weltliches schmerzhaftes Gefühl;‘  
 wenn er ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er:  
 ‚Ich fühle ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl;‘  
 wenn er ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes  
 Gefühl fühlt,  
 versteht er: ‚Ich fühle ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-  
 angenehmes Gefühl;‘ wenn er ein spirituelles weder-  
 schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt,  
 versteht er: ‚Ich fühle ein spirituelles weder schmerzhaftes-  
 noch-angenehmes Gefühl.‘“

## 6. Verknotet und verdreht! Wahrnehmungsprozess

**Sutten:** MN 1, MN 18, MN 43, MN 72, MN 106, SN 14.7, SN 35.31,

K

MN 43

„Gefühl, Wahrnehmung und Bewußtsein, Freund – diese Geisteszustände sind miteinander verbunden, nicht getrennt, und es ist unmöglich, einen dieser Zustände von den anderen zu trennen, um den Unterschied zwischen ihnen beschreiben zu können.

Level 1	Level 2	Level 3
a	a, b, (c)	a - e

## 5. Sutteninhalte kontemplieren

Kontemplieren heisst:

- ein Objekt im Geist zu halten,
- nicht aus dem (geistigen) Blick zu verlieren,
- es zu durchdringen,
- es mit einem Geist frei von Hindernissen zu ergründen.

Die Absicht ist intuitives Verstehen, was mit starke spiritueller Freude einhergeht aber nicht mit gefühlter Bedeutung verwechselt werden sollte. Es ist ein Durchbrechen oder spontanes Hervorquellen einer Einsicht.

Es gehört eine sehr feine wache Aufmerksamkeit und etwas Übung dazu. Stilles Gewähr sein mit ein wenig innerlich geöffneter Empfangsbereitschaft geben dem Geist dafür den Spielraum. Das sind Worte. Es ist an dir mit dieser Methode zu experimentieren.

Zum besseren Verständnis, Kontemplationsobjekte sind alle Meditationsobjekte und in unserem Kontext sind es Textstellen, die anfänglich wiederholt gelesen und dann auswendig gelernt wurden. Der Umgang damit ist genau so, wie bei der anapanasati Methode:

- Geist beruhigen mit der inneren Wiederholung der Worte
- bei Wiederholung mit dem gesammelten Geist eröffnet sich die Bedeutung (entspricht der Erforschung der Qualität des Atems, erste Tetrade 2. Schritt)

- Verbindungen werden sichtbar zu anderen Textstellen
- es können spontan Ursache - Wirkungs - Bedingungs - Gefüge bes. aus dem eigenen Lebenszusammenhang auftauchen und verständlich werden (erste Tetrade 3. Schritt)
- der Geist wird ruhig ( wie erste Tetrade 4. Schritt)

Natürlich sind noch mehr Varianten möglich.

Wenn etwas klar geworden ist, etwas spontan im Sinne des Dhamma erkannt wurde, kann man die 4. Tetrade der anapanasati Methode anwenden.

### Lehrergründung bekommt eine neue Dimension!

Es braucht Zeit, kontinuierliche Wiederholung und Umsetzung, Einüben! Übungsvorschläge hierfür sind:

- a) jede formale Meditationsperiode damit beginnen (zB. 10 min.), beenden oder sowohl als auch
- b) über den Tag verteilt je 10 min. in geregelten Abständen kontemplieren stündlich oder alle 2h
- c) alle 3h
- d) alle 6h, jedoch nicht länger als 6 h Pause machen, damit der "Faden" nicht reißt,
- e) vor dem Einschlafen und direkt nach dem Aufwachen

Level 1	Level 2	Level 3
a, d, e	a, c, e	a-e

Sehr effektiv ist es eine Kontemplation den Tag über achtsam und wissensklar im Geist zu halten !

gewöhnlich oder edel,  
fern oder nahe -

von jeder Körperlichkeit - jedem Gefühl -  
jeder Wahrnehmung - allen Gestaltungen -  
jedem Bewusstsein gilt:

'Dies ist nicht mein,  
das bin ich nicht,  
das ist nicht mein Selbst!'

So hat man dies der Wirklichkeit gemäß  
mit rechter Weisheit zu betrachten.

### 5. Ich fühle also bin ich ...und will haben!

**Sutten:** MN 2, MN 44, MN 45, MN 59, MN 74.10-12,  
MN 146, MN 149M, SN 47.35,

K

MN 10

„Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu,  
indem er Gefühle als Gefühle betrachtet.

Wenn ein Bhikkhu ein angenehmes Gefühl fühlt,  
versteht er: ‚Ich fühle ein angenehmes Gefühl;‘

wenn er ein schmerzhaftes Gefühl fühlt,  
versteht er: ‚Ich fühle ein schmerzhaftes Gefühl;‘

wenn er ein weder-schmerzhaftes-noch angenehmes Gefühl fühlt,  
versteht er: ‚Ich fühle ein weder schmerzhaftes-noch angenehmes  
Gefühl.‘

"So möge meine Körperlichkeit sein,  
so möge meine Körperlichkeit nicht sein!"

Weil aber, ihr Mönche,  
die Körperlichkeit Nicht-Ich ist,  
deshalb fällt die Körperlichkeit der Krankheit anheim, und  
nicht erlangt man es bei der Körperlichkeit:  
'So möge meine Körperlichkeit sein,  
so möge meine Körperlichkeit nicht sein!'

Was meint ihr, o Mönche,  
ist die Körperlichkeit unvergänglich oder vergänglich?" -  
"Vergänglich, o Herr." -  
"Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?" -  
"Leidig, o Herr." -  
"Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist,  
kann man dies mit Recht so ansehen:  
'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst?'" -  
"Gewiss nicht, o Herr."

"Daher, o Mönche:  
was es irgend  
an Körperlichkeit -  
an Gefühl -  
an Wahrnehmung -  
an Gestaltungen -  
an Bewusstsein gibt,  
sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig,  
eigen oder fremd,  
grob oder fein,

## 6. Erkenntnisse formulieren und darstellen

Wenn du durch die Reflektion und Kontemplation Erkenntnisse und Einsichten gewonnen hast dann bringe sie in Worte. In dem Moment, wo mir etwas klar wird, wo ich etwas einsehe, erlebe ich auch ein sehr angenehmes Gefühl. Wir sind aber so konditioniert, dass angenehme Gefühle oft den stärkeren Eindruck hinterlassen, als die kleineren, aber dennoch wichtigen Einsichten.

Für die Ausbildung ist es deshalb nötig Worte zu finden, sich auszudrücken, zu formulieren, was ich erkannt habe.

Die groben Schritte des gesamte Prozesses können, wie folgt verlaufen:

- vom intellektuell erfassten Textinhalt (Suttenerarbeitung, Text lernen)
- über das sich Zueigen machen des Textes mit dem Herz-Geist (Kontemplation-Sammlungsaspekt)
- und dem Wiederhervorbringen in Form einer intuitiven Erkenntnis oder Einsicht (aha!, ah! Kontemplation-Einsichtsaspekt, passiert spontan)
- dem Ausdruck geben mit eigenen Worten (wissen was man erfahren und erkannt hat) und
- diese Erkenntnis noch einmal in der Anwendung als wahr erleben, (Perspektivwechsel und Veränderung des Handelns).... auf dem Prüfstein des Lebens bestätigt zu finden!

**Die Lehre des Buddhas bestätigt sich.  
Vertrauen und Zuflucht vertiefen sich.  
Du wirst Dir mehr und mehr selbst ein Licht!**

Deshalb: Formuliere deine Erkenntnis, Einsicht kurz und prägnant, so als müsstest du diese einer 13jährigen in ein bis drei Sätzen klar machen!

Für die magisch-mythische Seite in dir kannst du ausserdem:

- ein Gleichnis benutzen, entwickeln
- ein Symbol, ein Bild
- ein Metapher verwenden.....*nur nicht ausufern dabei!*

#### **7. Erkenntnisse und Einsichten anwenden, vertiefen und umsetzen**

Was ich rausgefunden habe sollte ich nun tatsächlich umsetzen!  
Zwei Übungen laufen zusammen. Entschlusskraft, Achtsamkeit und Geduld sind dafür unerlässlich und werden während dessen entfaltet. Ich lerne die "Fehlerquellen" zu entlarven und instruiere mein Herz, worauf es künftig achten soll. Dafür benutze ich die Worte meiner Einsicht

Beispiel:

"Wenn wieder diese... Situation (Fehlerquelle) eintritt - paß auf und denke an....*Einsicht* (das, was ich rausgefunden habe)...! "  
-dynamisch, wohlwollend, konsequent!

Die zweite Übung besteht in der Kultivierung der neuen Perspektive (Sicht auf die Dinge) und dem entsprechend veränderten Handeln, also umlernen und umkonditionieren!  
Ayya Khema hat die berühmte Anweisung gegeben, die man auch in diesem Zusammenhang verwenden kann.

keine Verbitterung oder Niedergeschlagenheit im Herzen gehegt werden.

Und wenn andere euch ehren, respektieren, würdigen und verehren, sollte deswegen von euch kein Entzücken, Freude oder Begeisterung im Herzen gehegt werden. Wenn andere euch dafür ehren, respektieren, würdigen und verehren, solltet ihr deswegen denken:

„Sie verrichten Dienste wie diese zum Wohle dessen, was vorher vollständig durchschaut wurde.“

#### **4. Angehangen und gefangen! (Die Fünf Gruppen des Ergreifens)**

**Sutten:** MN 28, MN 109, MN 131, SN 22.59, SN 22.95  
SN 22.122, SN 22. 137-139, SN 22.149, SN 22.156-157...  
SN 22 komplett, SN 35.205

**K**

SN 22.59

Die Körperlichkeit, (Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein)

ihr Mönche, ist Nicht-Ich.

denn wäre, ihr Mönche, diese Körperlichkeit das ich, nicht würde da diese Körperlichkeit der Krankheit anheimfallen.  
Erlangen könnte man es dann bei der Körperlichkeit:

### 3. Keine Angst...wenn keiner Dich lobt! (Die Acht Weltlichen Dhammas)

**Sutten:** AN 4. 192, AN 8.5, AN 8.6, AN 8.7, MN 22,  
MN 26, MN 29

K

MN 26.38

„Ihr Bhikkhus,  
sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde,  
Dukkha und das Aufhören von Dukkha.  
Wenn andere den Tathàgata dafür beleidigen,  
verunglimpfen, schelten und belästigen,  
hegt der Tathàgata deswegen keinen Ärger,  
keine Verbitterung oder Niedergeschlagenheit im Herzen.

Und wenn andere den Tathàgata dafür ehren,  
respektieren, würdigen und verehren,  
hegt der Tathàgata kein Entzücken,  
keine Freude oder Begeisterung im Herzen.  
Und wenn andere den Tathàgata dafür ehren,  
respektieren, würdigen und verehren,  
denkt der Tathàgata deswegen:  
„Sie verrichten Dienste wie diese zum Wohle dessen, was vorher  
vollständig durchschaut wurde.“

39. „Daher, ihr Bhikkhus,  
wenn euch andere beleidigen,  
verunglimpfen, schelten und belästigen,  
sollte deswegen von euch kein Ärger,

Wahrnehmen - Erkennen - Ändern ! heisst:  
Entlarven - Entschluss fassen, Perspektive ändern -  
umkonditionieren und zur zweiten Natur werden lassen

### 8. Dhamma Tagebuch führen

Das Tagebuch sollte folgende Inhalte haben:

- Suttenauszüge, Dhamma Verse, die dich bewegt haben und dir wichtig sind
- Einsichten und Zusammenhänge
- das, was du auf keinen Fall vergessen möchtest
- persönliche Prozesse im Dhamma,...wie bin ich von A nach B gelangt?, Ursachen und Bedingungen
- Erstelle dir in Abständen eine persönliche Ermunterungs- und Ermutigungsliste, trage sie dir täglich oder mehrmals wöchentlich zur Erinnerung an das, was du beherzigen willst vor (also keine Selbstbeschimpfungen oder Beleidigungen)!

**Dynamisch - freudvoll - klug - lebendig....!**

Neben dem Notizbuch kannst du ergänzend wichtiges Dhamma oder die Ermunterungen aufnehmen und regelmässig abhören. Du kannst dich auf diese Weise gut korrigieren.

### 9. Thema als Vortrag erstellen

Der Vortrag richtet sich an einen Kreis von erwachsenen intelligenten Personen. Das heisst, du kannst die Inhalte so

aufbereiten, wie es dir am besten gelingt und erst einmal ohne spezielle Rücksicht auf die Zuhörerschaft. Er sollte nicht weniger als 30 und nicht mehr als 45 Minuten dauern. Bereite die schriftliche Erarbeitung in komplett ausformulierter Form vor.

Hilfreiche Schritte:

- Was möchtest Du mitteilen?
- Ideensammlung/ Brainstorming/ Mindmap Methoden nutzen
- Themenschwerpunkte und Unterpunkte herausarbeiten
- dementsprechende Inhalte zusammentragen,
- Definitionen der Schlüsselbegriffe erarbeiten
- ausformulieren
- die fertiggestellten Abschnitte laut vorlesen und korrigieren

Den Vortrag selbst kannst du später auch mit Stichwortzettel geben, wenn du dich sicher genug fühlst. Ansonsten nimm den Auftrag wörtlich und trage alles vor!

## 10. Vortrag im kleinen Kreis halten

Deine Meditationsgruppe könnte die Zuhörerschaft bilden. Wenn das nicht möglich ist kannst du auch die besten Freunde oder Familienmitglieder bitten dich in dieser Weise zu unterstützen. Finde einen passenden Ort, der nach Deinem Ermessen für einen Dhamma Vortrag geeignet ist. Überlege, wie du ihn gestalten willst.

Die Personen sollten wissen, dass du im Rahmen deiner

dies ist seine Richtige Anstrengung.  
Achtsam überwindet jemand falsche Ansicht,  
achtsam erlangt jemand Richtige Ansicht und verweilt darin:  
dies ist seine Richtige Achtsamkeit.

So kreisen diese drei Zustände um  
Richtige Ansicht und treffen sich mit ihr, nämlich  
Richtige Ansicht, Richtige Anstrengung und Richtige  
Achtsamkeit.“

oder:

„Darin, ihr Bhikkhus, kommt Richtige Ansicht an erster Stelle.  
Und auf welche Weise kommt Richtige Ansicht  
an erster Stelle?

In jemandem mit Richtiger Ansicht ist falsche Ansicht vernichtet,  
und die vielen üblen, unheilsamen Zustände,  
die mit falscher Ansicht als Bedingung entstehen,  
sind ebenfalls vernichtet,  
und die vielen heilsamen Zustände,  
die mit Richtiger Ansicht als Bedingung entstehen,  
gelangen durch Entfaltung zur Vollkommenheit.“

## Dhamma Tagebuch

Achte einfach im gesamten Arbeitsprozess, in stillen Minuten im Büro....wann immer du mit der Textstelle / Kontemplation "gehst" auf Momente von Klarheit, auf kleinste Erkenntnisse. Es dauert, sei bereit, hab' deine Antennen nach innen aufgestellt, ohne Krampf und "Haben wollen".

und finde für dich heraus, was hilfreich und gut möglich ist. Die Paliversion, wie im Chanting macht hier nur dann Sinn, wenn gleichzeitig und spontan die deutsche Übersetzung im Geist vorhanden ist, wenn du also nicht dabei überlegen musst.

Ab Thema 2 sollten dann die Methodenvorgaben unter AM vollständig angewendet werden! Du findest bei den nachfolgenden Ausbildungsthemen stets:

- die Suttan Vorgaben, wobei es auch Suttan Vorschläge gibt, die in ihrer Wirkung ineinander greifen aber nicht immer dasselbe Thema haben müssen
- die Kontemplation/en, können auch aus einer nicht genannten Sutte, aber Themen vertiefend ausgewählt sein
- und ergänzende Hinweise, wenn erforderlich

## 2. Grundlagen - starke Fundamente

**Suttan:** MN 117, MN 115, MN 95, MN 149, MN 108, MN 53

Wähle eine von beiden K's aus!

**K**

MN 117

„Jemand unternimmt die Anstrengung, falsche Ansicht zu überwinden und Richtige Ansicht zu erlangen:

(Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise)

Ausbildung einen Vortrag halten wirst. Bitte sie mit dem Anfängergeist zuzuhören. Plane im Anschluss eine Periode für Fragen zum Thema von ca. 20 Minuten ein. Dabei geht nicht um ein feedback oder eine Einschätzung durch die Gruppe.

Vermeide Diskussionen untereinander!

Schreibe dir die Fragen mit. Notiere dir später aus dem Gedächtnis deine Antworten oder nimm alles auf. Solltest du unsicher sein oder eine Antwort nicht geben können, dann teile es mit. Das ist wichtig, um den Buddha und die Lehre nicht falsch darzustellen!!!

## 11. Reflexion

Beantworte die Fragen:

- Womit warst du zufrieden?  
Alles aufzählen auch das kleinste Detail!
- Was würdest du beim nächsten Mal anders machen? (...so reifen wir...)
- Erinnere dich an deine geistige Beschaffenheit allgemein.
- Emotionen, Gedanken, Hindernisse, deren Anlässe, Entstehungsbedingungen, Überwindungsfaktoren

Fertige ein Protokoll zur F & A Periode an.

Frage	Antwort in der Veranstaltung	Korrektur und/oder Vervollständigung mit Quellenangaben
1....		
2....		

**Formuliere aus der Selbsteinschätzung eine Ermunterung und Ermutigung für dich - wahrhaftig, motivierend und notiere sie im Dhamma Tagebuch!**

## 12. Prüfungen ???

Wächst Dein Dhammaverständnis?  
Reifst Du im Dhamma?  
Haben sich Ansichten und Meinungen geändert?  
Sind Konzepte abgefallen?  
Gibt es mehr Gleichmut?  
...noch eingebildet oder schon ausgebildet?

**Wenn nicht > weiter üben!**

**Wenn ja > weiter üben!**

## Dhamma Ausbildung: Themen

### 1. Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Sangha Sanfter Einstieg....Aufwärmen...!

Die Arbeit am ersten Thema dient dazu sich vertraut zu machen mit Methoden und Struktur und die Ausbildung gut in deinen Alltag zu integrieren. Mach sie zu einem festen Teil deines Lebens wie Zähne putzen, essen und schlafen auch. Beachte die Anforderungen unter V 1-6 und studiere sorgfältig V 7-11 für das rechte Ergreifen und das weise Herangehen.

Zur Wiederholung, frischen Inspiration und als Motivationsgrundlage könnten folgende Suttan bzw. Auszüge hilfreich sein. Lies mit einem leichten, offenen Herzen, ohne Druck - freudig gestimmt!

**MN 95** .9, MN 89, **MN 118**, 8-14, MN 77, MN 47, MN 48  
DN 1 Sila des Buddha, DN 16 (Ehrw. Sariputta preist den Erhabenen, Gespräche des Ehrh. mit Ehrw.Ananda), DN 30,  
AN 8.53, AN 8.30, AN 10,92 und.....

(Suttan mit Markierung sind Pflicht)

**K**

Für den sanften Beginn ( parallel zum Suttan lesen) kannst du mit den Eigenschaften von Buddha oder Dhamma oder Sangha in die Kontemplation gehen. ( Itipi so bhagava....)

Experimentiere mit dem zeitlichen Rahmen unter AM I.5.