

ACHTFACHER PFAD ^{1/4}

Weisheit

- ⇒ Rechte Erkenntnis
- ⇒ Rechte Gesinnung

Sittlichkeit

- ⇒ Rechte Rede
- ⇒ Rechtes Handeln
- ⇒ Rechter Lebenserwerb

Vertiefung

- ⇒ Rechtes Streben
- ⇒ Rechte Achtsamkeit
- ⇒ Rechte Sammlung

Glück ist weder in exzessiver Weltabgewandtheit noch in einer den materiellen Dingen oder Gedanken verhafteten Lebensweise zu finden. Tauche ein in den Fluss des Erlebens

Die Weisheit ist es, welche den Schleier aus Trauer, Angst, Ärger und Hass abfallen lässt. In ihrer Gefolgschaft offenbart sich der Weg und friedvolles Glück wird erfahren.

Integrität hat einen so geringen Preis. Sittliches Verhalten aufgrund Erkenntnis, basierend auf Empathie, als Fundament, zum Schutze der körperlichen und geistigen Unversehrtheit, schätzt den Wert aller Lebewesen.

Vertiefung bedeutet die Qualität des Augenblickes in seiner Gesamtheit, ohne Abschweifung zu erfahren.



ACHTFACHER PFAD ^{2/4}

Weisheit

Rechte Erkenntnis

- ⇒ Bedingte Entstehen
- ⇒ Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst
- ⇒ Karma

Rechte Gesinnung

- ⇒ Gesinnung zur Vereinfachung (Verzicht, Entsagung)
- ⇒ Gesinnung zum Nicht-Übelwollen
- ⇒ Gesinnung zum Nicht-Schadenwollen

Was ist, war und wird sein. Was war, ist und wird sein. Was sein wird, ist und war gewesen. Nichts entsteht aus sich selbst heraus.

Was jetzt ist, war anders und wird anders sein. Was war, ist jetzt anders und wird anders sein. Was sein wird, ist jetzt anders und war anders gewesen. Alles ändert sich und bleibt erhalten.

Das was ist, folgt dem was war und das was sein wird, folgt dem was ist und dem was war.

Brauche immer weniger und strebe nach immer mehr, sofern das Mehr und das Streben dem Heilsamen dient.



ACHTFACHER PFAD ^{3/4}

Sittlichkeit

Rechtes Reden

⇒ Keine Lügen, keine Verleumdung, keine Beleidigung, kein Geschwätz

Rechtes Handeln

- ⇒ Ich will keine Wesen töten oder verletzen.
- ⇒ Ich will nichts nehmen, was mir nicht gegeben wird.
- ⇒ Ich will durch mein sexuelles Verhalten niemandem schaden.
- ⇒ Ich will darauf achten, mit Worten nicht zu verletzen.
- ⇒ Ich will mich von allem abwenden, was mich in einen berauschten oder benebelten Zustand versetzt

Rechter Lebenserwerb

⇒ Kein Handel mit Waffen, Lebewesen, Fleisch, Rauschmittel, Giften

Rede und tue was Du denkst und denke Gutes. Denke Gutes welches aus der Quelle von Weisheit, Empathie, Mitgefühl und Erkenntnis entspringt.

Sei Dir bewusst was Du denkst und tust. Lügen, Verleugnungen und Beleidigungen schaden nicht nur dem anderen, sondern vor allem Dir selbst.

Wir alle sind miteinander verbunden. Schädigst Du andere, schädigst Du Dich auch auf eine Weise selbst. Schädigst Du Dich selbst, schädigst Du auch auf eine Weise andere.

Verdienst welcher auf Ausbeutung anderer Lebewesen basiert oder zu deren Leid führt, trägt keine Frucht in sich.



ACHTFACHER PFAD ^{4/4}

Vertiefung

Rechtes Streben

- ⇒ Begierde, Hass, Zorn und Ablehnung kontrollieren und zügeln

Rechte Achtsamkeit

- ⇒ Bewusstwerdung aller körperlichen Funktionen wie Atmen, Gehen, Stehen
- ⇒ Bewusstwerdung gegenüber Sinnesreizen, Affekten und allen Denkinhalten

Rechte Sammlung

- ⇒ Den unruhigen und abschweifenden Geist kontrollieren

Begierde, Hass, Zorn und Ablehnung kann viel Energie freisetzen. Lerne diese kennen und strebe danach diese auf heilsame Art zu gewinnen.

Sei im Hier und Jetzt. Dieser Augenblick bietet Dir alles was Du benötigst um glücklich zu sein.

Habe Mut zur Vereinfachung und Einfachheit. Es gibt so viele wunderbare Sachen die gerade jetzt vorhanden sind, Ablenkungen sind nicht notwendig und stören nur.

Unsere Gedanken gleichen einem Wirbelsturm. Suche und finde das Auge in dem es nahezu windstill ist. Beobachte von dort aus die Bewegung, trete allerdings nicht hinein und lasse Dich mitreißen.

