

37 Qualitäten die das Erwachen beflügeln

(*bodhipakkhiya-dhammā*)

I. Die Vier Grundlagen / Übungsfelder der Achtsamkeit (*satipatthāna*)

1. Betrachtung des Körpers (*kāyānupassanā*)
2. Betrachtung der Gefühlstöne (*vedanānupassanā*)
3. Betrachtung der Geisteszustände (*cittānupassanā*)
4. Betrachtung der Geistesobjekte / Prinzipien der Erfahrung (*dhammānupassanā*)

II. Die Vier Rechten Anstrengungen (*sammā padhāna*)

1. Unaufgestiegene unheilsame Dinge vermeiden (*samvara-padhāna*)
2. Aufgestiegene unheilsame Dinge aufgeben / auflösen (*pahāna-padhāna*)
3. Unaufgestiegene heilsame Dinge ins Leben rufen (*bhāvanā-padhāna*)
4. Aufgestiegene heilsame Dinge festigen / entfalten (*anurakkhana-padhāna*)

III. Die Vier Wege zum Erfolg (*iddhipāda*)

1. Wille / Streben / Absicht (*chanda-iddhipāda*)
2. Energie / Durchhaltevermögen / Mut (*virīya-iddhipāda*)
3. Integration / Erhaltung (*citta-iddhipāda*)
4. Erforschen / Erwägen / Abstimmen (*vimamsa-iddhipāda*)

IV. Die Fünf Fähigkeiten (*indriya*)

1. Vertrauen / Überzeugung (*saddhā*)
2. Energie (*virīya*)
3. Achtsamkeit (*satī*)
4. Sammlung / Stabilität (*samādhi*)
5. Weisheit / Einsicht (*pañña*)

V. Die Fünf Kräfte (*bala*)

1. Vertrauen / Überzeugung (*saddhā*)
2. Energie (*virīya*)
3. Achtsamkeit (*satī*)
4. Sammlung / Stabilität (*samādhi*)
5. Weisheit / Einsicht (*pañña*)

VI. Die Sieben Erwachensfaktoren (*bojjhanga*)

1. Achtsamkeit (*sati-sambojjhanga*)
2. Wirklichkeitsergründung (*dhammavicaya-sambojjhanga*)
3. Energie (*virīya-sambojjhanga*)
4. Freude (*pīti-sambojjhanga*)
5. Ruhe (*passaddhi-sambojjhanga*)
6. Sammlung / Stabilität (*samādhi-sambojjhanga*)
7. Ausgeglichenheit (*upekkhā-sambojjhanga*)

VII. Der Edle Achtfache Pfad (*ariya atthangika-magga*)

1. Rechte Anschauung (*sammā-ditthi*)
2. Rechte Absicht (*sammā-sankappa*)
3. Rechte Rede (*sammā-vācā*)
4. Rechtes Handeln (*sammā-kammanta*)
5. Rechter Lebenserwerb (*sammā-ājīva*)
6. Rechte Anstrengung, Bemühung (*sammā-vāyāma*)
7. Rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*)
8. Rechte Sammlung (*sammā-samādhi*)



Bild: Joanna Kleczar