

Vier Abende haben wir uns mit der Anatta-Lehre des Buddhas befasst. Was ist dir klar geworden bezüglich dessen, was Buddha ANATTA nennt?

- radikaler Perspektivwechsel....
- Das Prozesshafte des Ich,
- Annäherung an Einsicht:
- Der Geist ist ein Zauberkünstler! Lebe ich in einer Illusion? Was ist wahr/wirklich und wer entscheidet das?
- Unpersönlicher Prozess
- Meine größte Erkenntnis liegt in der Zwiebel
- Anatta ist der Prozess. Einssein mit dem Feld in aller Bedingtheit. Weisheit wählt das Leben so, wie es sich in diesem Moment zeigt. Ohne Identifizierung, mit Persönlichkeit.
- Zu tun, was zu tun ist, nehme ich mit.
- Hurra - es gibt mich und es gibt eine Kontinuität in diesem Prozess.
- Nicht Identifikation - Sati
- immer wieder Distanz zum Ich herstellen
- Der Perspektivwechsel ist grundlegend und notwendig.
- Sich in den Prozess zu begeben
- Sehr hilfreich die Unterscheidung von dem konventionellen Ich und dem Ego Ich.
- Identifiziert mit etwas, was es eigentlich nicht gibt.
- freier werden vom ICH MICH und MEIN Mehr Freiraum und Wohlwollen
- Ich bin nicht meine Gedanken, ich bin nicht meine Gefühle
- Ich bin ein Prozess .(Konventionelles Ich) Entlastung
- Mein Ich ist nie fest, findet nie seine feste Form, sondern ist immer in Bewegung und Veränderung.
- Leichtigkeit im Prozess - Beobachten- Atmen. Desidentifikation.
- Selbstvergessenheit
- Ohne Monster leben, so nähere ich mich Anatta
- Ich bin kein Karren, sondern ein Mensch im permanenten Werden mit anderen Wesen im permanenten Werden.
- Konstruktionen, die im Alltag wichtig sind, sind aber Vereinbarungen, die selbst keine "Wesens-Substanz" haben.
- Da ist Buddha-Natur und alles ein wunderbarer Prozess
- Anatta =Prozess der Nichtidentifikation=Unterschied zwischen konventionellem Ich und Ego=Ich radikaler Perspektivwechsel
- Paradigmenwechsel. Das Ich als Prozess erkennen.

- Ich bin verwirrt und überfordert...ein kleiner Funke ist angekommen...das Prozesshafte des Ich
- Funktioniere ich oder lebe ich?
- Ich darf - erstmal - so sein wie ich jetzt bin DANKE ...
- Bei mir gibt es fortlaufend Veränderung. Da gibt es keine Statue, die ein Leben lang feststeht.
- Ich muss mich weniger plagen, wenn ich nicht dauernd voll-ego bei allem dabei sein muss.. Eigentlich ist es fein, ein unpersönliches strömen zu sein. Ich will das im Alltag üben.. Und besser lieb haben als recht haben.. übe ich auch
- Unterschied Ich-Verlust versus Anatta
- Ich stelle zwar fest, dass ich nicht oft im Bewusstsein von Anatta bin. Aber ich bin sehr dankbar, dass die Identifikation sich gelegentlich etwas lockert ... und dass damit ein Stück Leichtigkeit und Freiheit entsteht.
- Anatta ermöglicht Loslassen durch Abstand im Beobachten. Annahme dessen was ich erfahre und auch tue; auch wenn es nicht perfekt ist.
- Alles ist miteinander verbunden und ich bin von nichts getrennt.
- Zuviel Wertung macht mich starr - das Verbindende stärken, das Trennende verringern
- Verbundenheit und Prozesshaftigkeit sind Realitäten; das Ego ist eine Illusion mit fatalen Folgen. Desillusionierung ist also der Weg. und zwar in Freundlichkeit
- Ich meditiere als Prozess versus ICH meditiere
- die Doppel Matrix für zwei Lebenswelten. ich bin also nicht schizophren sondern kann mit zunehmender Praxis hin und herschwingen
- Ich bin ein ständiger Prozess
- Die erlösendste Erkenntnis: ich bin ein Prozess, der ständig im Wandel ist und der nie perfekt im Sinne von vollkommen, abgeschlossen ist und dies auch nicht sein kann noch muss.
- Alles ist ein Prozess
- Ich bin. Ich werde. Ich bin Leben.
- Ich brauche mein Bild von mir nicht krampfhaft zu verteidigen.
- Dass es ein kontinuierlicher Prozess ist und ich durch Anatta nicht in die Beliebigkeit falle.
- für mich ist Anatta intellektuell nicht zu greifen, ab und zu kann ich es erfahren
- Hingabe an das Menschsein. Bereitschaft mit Akzeptanz und Mitgefühl mein Menschsein so wie es ist wahrnehmen und an zu erkennen.

- Mein Körper/Geist ist ein Prozess, der sich permanent verändert. Das ist erleichternd. Ich kann beobachten, wenn ich in Konzepten festhänge. Sehr angenehm, sehr unangenehm :)
- Für mich ist der immer wiederlaufende Perspektivwechsel so wichtig, auch das Prozesshafte dabei.
- Erkanntes Erleben ist der Weg, intellektuelles Verstehen reicht nicht: ich spüre den Atem und den Geist, der das wahrnimmt. Mein Körper besteht aus Nicht-Körper-Elementen. Ich bin ein kontinuierlicher Prozess.
- Ich begreife, dass die Anatta-Lehre etwas innerlich sehr befreiendes hat.
- Das ich 2024 mehr Zeit mir Meditation und Tanzen verbringen möchte
- Erleben von Prozesshaftigkeit, der Atem geschieht-ich atme, der Unterschied im Sein und Erleben
- Immer beim Körper bleiben um bei mir zu bleiben und dadurch besser den Prozess wahrnehmen zu können.
- Ständige Veränderung - Selbsterforschung- Ich existierend als Prozess und nicht stabil...
- Es wird etwas ins fließen kommen wenn wir einen Teil von etwas sind und das Ganze wahrnehmen Verbundenheit mit allem lebendigen das Leben wie es ist
- Die Manöver, das ich, das gar nicht existiert, mit Bestätigung und Lob zu stabilisieren, machen Stress, weil es nicht existiert.
- Ohne Wertung
- Das prozesshafte in allem zu erfahren, schöne Bilder wie das Monster unter dem Bett
- Ich möchte mehr aushalten lernen, dass Prozesse nicht gleich abgeschlossen werden müssen. Leere, Unfertigkeit aushalten lernen. Feste Konzepte lockern.
- Weniger die Dinge persönlich nehmen, damit mehr Distanz zu haben und weniger daran leiden
- in die Realität erwacht
- alles das wofür ich im Alltag mir wenig Zeit habe
- Dass ich ein Prozess bin und keine feste Entität, mit der ich mich mit festen Ansichten und Meinungen identifiziere. Das herkömmliche Ego, betreibt story-telling und identifiziert sich damit
- Die Bedeutung, dass unsere Bewertungen und Interpretationen der Realität auf einem "Ich" basieren, zu verstehen.

- Es hat sich schon ein Silberstreif von Erkenntnis gebildet, immerhin (-: Sehr gut für mich sind die Bilder um es zu erfassen, das Beleuchten von verschiedenen Seiten.
- Ein bisschen das Empfinden, ich hätte mich selbst veräppelt ...
- radikaler Perspektivwechsel...wie komme ich zur Offenheit und ins Vertrauen. Beispiel Nashorn macht so vieles klar
- Durch Anatta und meine prozesshafte Persönlichkeit habe ich die Freiheit und Chance zur Veränderung meines Selbst
- Nicht mehr wählen zu müssen, sondern das Leben annehmen, wie es ist, empfinde ich als große Freiheit.
- Ich habe heute am meisten von allen 3 Tagen das Gefühl, nicht viel verstanden zu haben - kann das aber auf eine gute Art auch akzeptieren. Dankbarkeit ändert alles.
- Beobachtung ohne Bewertung
- Ich-Freiheit bedeutet ein großes Entwicklungspotential
- Es ist wichtig, andauernd zu überprüfen, was ist jetzt mein Bild, was ist meine Fantasie oder was ist gerade wirklich passiert oder was hat jemand geäußert und ich habe es so verstanden und mit meinem Empfinden verknüpft...
- Erlebnisse als Prozesse beobachten und offen sein für den Verlauf ohne (strenge) Bewertungen. Neugierig sein auf überraschenden Verlauf.
- Wenn ich wahrnehme, dass ich aus dem Ego-Ich reagieren will, kann ich bewusst entscheiden, nicht zu reagieren
- Auflösung von (ich-)Konzept und gleichzeitig Stabilität in der Prozesshaftigkeit
- Fließendes ICH
- Denken, denken, denken- welch eine Ich-Illusion, Abstand nehmen ist entspannend
- Die große Sehnsucht nach etwas unsterblichem ist ein großer Gegenspieler des Anatta, Anita öffnet Türen zu neuen Perspektiven, ich habe keinen Kern sondern bin ein Prozess - macht nichts :-) Kling gut
- Mein Ich als Fluss mit eigener Kontinuität aber immer in Veränderung, immer in Abhängigkeit von der Mit-Welt.
- Für mich war die Lebensstrommeditation sehr hilfreich. Sie hilft mir zu ahnen, was Verbundenheit sein kann.
- Verhalten entsteht bedingt und ist abhängig von bestimmten Umständen. Diese möchte ich erforschen, um klarer zu sehen und verschiedene Sichtweisen zulassen zu können

- Meditation ist ein Werkzeug, es geht um weich werden, mitfließen
- Die Erleichterung, das Ego loslassen zu können, weil man ein Prozess ist. Dadurch wird viel Energie frei werden, die man dann zur Verfügung hat. Das ist faszinierend!
- ich bin ein unpersönlicher Prozess
- Prozesse zu erleben im Alltag macht manches weicher, weiter und offener - nicht so verhärtet
- Die Idee, dass ich zwischen dem konventionellen Ich und dem Ego ich hin und herpendele und darauf mal im Alltag achten.
- Ausprobieren, wo ich identifiziert bin mit meinen Gedanken und Gefühlen und wo kann ich wahrnehmen, dass da Denken aufplopt und Fühlen, was veränderlich ist und nicht ganz so fest und wichtig ist, teilweise sogar lustig, wie eine Dramakomödie...
- Prozess ja
- Ich in der Vorstellung ja, nicht in der Realität
- Ich existiere nicht allein aus mir heraus, immer in Abhängigkeit und Verbundenheit
- Die Zwiebel ist für mich am besten zu begreifen, das da kein fester Kern ist. Das Prozesshafte spüre ich, das Monster nach dem Alptraum nicht zu finden, hilft sehr zu begreifen was die Realität nicht ist....
- Renate H. Mich selbst nicht so ernst zu nehmen, Humor zu behalten
- Abgrenzung notwendig?
- Für mich die befreiende Nachricht, dass es nach Sicht des Buddha ein konventionelles Ich gibt, Erfahrungen mit dem Prozess, Beispiel wütend sein Körperempfindung
- Wir sind alle nur Menschen, fehlbar und nicht perfekt oder komplett-Rainer. / Man braucht Ata um An-Ata zu spüren (hat Martina S. Gesagt. Das gefällt mir. Dazu brauche ich Zeit und Raum, um mich zu spüren, weich und weit zu werden; dann wird alles gut. (MartinaB.)
- Wir haben keinen festen Kern, aber ich existiere in einer individuellen Persönlichkeit, die nicht im Widerspruch dazu steht. Alles in uns und um uns herum ist ein Prozess. Die Wirklichkeit wird.
- mir wurde es verständlicher, dass ICH ein prozesshaftewährendes Erleben erlebe
- Ist sehr ungewohnt, das ICH so zu denken....
- unpersönlich im großen Ganzen geborgen ist die größte Sicherheit eigentlich
- Selbstvergessenheit erleben, im Flow sein, Eindrücke nicht sofort benennen, einordnen.

- Da ist kein Kamel im Raum! Das ist sehr einleuchtend für mich! Danke für das wunderbare Bild :-) Was ich mich dabei Frage ist, warum halten wir Menschen so fest am Ego-Ich fest??? Was macht das denn für ein Sinn außer, dass es uns unglücklich macht? ☹
- Dann kann ich tun, was zu tun ist - mit Leichtigkeit, ohne Beschweris.
- Das feste Ich eine Konstruktion wie ein 50 Euro Schein. Keine Realität
- Mein Zugang war die Meditation vom 2. Abend. Die Gedanken und Gefühle gehören zum Prozess und nicht meins. Beim Atem: Atem kurz anhalten und warten bis der Atem kommt, geschieht und ich ihn nicht nehme, hole.
- wir drehen uns um den Kern, fühlen uns als Mittelpunkt der Welt, daraus entstehen die Probleme
- Der große Wagen oder eine Anordnung von Sternen, wie sehe ich die Welt?
- Der Weisheitstext den Sylvia am Ende des Silvestervortrags gesagt hat, beinhaltet für mich alles
- zufrieden sein, einverstanden sein
- Bin ich jetzt der gedachte Kreismittelpunkt ohne den es 'keinen Kreis gibt?
- Ist weniger von „meinem ich“ wirklich ein Gewinn für mich??
- Ich betrachte nicht den Mangel, sondern schaue, was sich entwickeln möchte - mit Dankbarkeit und Herzenswärme.
- Selbstvergessenheit, Verbundenheit, Leerheit von eigenem festen Sein, Ich ein Konzept wie der Wagen oder Geld oder die Zwiebel, Ich als ein unpersönlicher Prozess von Ursache und Wirkung. Erwachen in der Realität ankommen, das imaginierte Kamel oder Monster als nicht vorhanden erkennen.... Projektion aber nicht die Realität.
- Die Realität ist im Grunde ein Fluss und jede Wahrnehmung ist die Sichtweise auf diesen Fluss von einem festen Standpunkt aus, aber es gibt andere Standorte und Wahrnehmungen dieses Flusses.
- Meine Persönlichkeit scheint fließender zu werden, die Identifikation lässt nach...hoffentlich 😊!!
- ... ich in der Realität wahrnehmbar als Prozess
- Der Prozess hat viel mehr Wachstumschancen als das Kern-Ich
- Es laufen Prozesse ab. Ich hab die Verantwortung für meine Entscheidungen. Das Leben ist vorbei, wenn es vorbei ist. Es gibt manchmal Kontinuitäten, aber nur zufällig. Es sitzt aber niemand in mir drin. Veränderung ist grösser als Kontinuität. Das, was ich als ich verstehe, ist ein Ergebnis ablaufender Prozesse. Trotzdem trage ich die Verantwortung für mein Handeln.

- Es gibt eine Ich-Kohärenz, die ist wichtig und richtig, um im Alltag zu existieren. Eine pathologische "Ich-Schwäche" kann man nicht als Anatta bezeichnen. Vielmehr die Erkenntnis, dass wir permanent in Bewegung sind, dass es eine Kontinuität von Erfahrungen gibt, die abhängig vom jeweiligen Kontext ist. Man schadet sich und engt sich ein, wenn man sich mit einigen wenigen Abschnitten identifiziert.
- In der Bio-Ernährung ist konventionell immer „das Schlechte“; das hat hier etwas gebraucht, positiv auf das Konventionelle zu sehen.
- Alles vergeht, weil alles in einem Prozess ist.
- Für mich ist der Begriff des konventionellen Ichs sehr hilfreich. Ein mittlerer Begriffsweg, um die Prozesshaftigkeit zu benennen ohne anzuhaften.
- Ichlosigkeit fühlt sich wie mitströmen im Lebensfluss an
- Der Lebensfluss, Anatta, alles ist ein Prozess. Und wie hilfreich, aufs Kissen setzen, zurück ins Körbchen und den Prozess weiter beobachten.
- Das Prozesshafte, nicht Ich...immer wieder eine Aufgabe diesen Kern des Erlebens im Erleben zu finden Ich hatte schon länger eine Idee von Anatta, die ich jetzt bestätigt finde, was mich froh macht. Und ich weiß jetzt, woher ich die Probleme mit anderen Menschen aus anderen "religiösen" Richtungen habe, wenn ich mich austausche. Die letzte Geschichte zu dem, wie ich reagiere, wenn ich auf einen Menschen zugehe und "abgewiesen" werde, hat mir auch noch einmal die Freiheiten, die ich bisher nur ahne, deutlich gemacht. Danke!
- Vertrauen und Absichtslosigkeit
- Der vergleichende Geist ist ein Teil des Egos
- mich als Prozess erleben, neugierig sein auf dieses Werden mit anderen zusammen
- Mich zu entwickeln und nicht zu wissen, was dabei herauskommt, macht mich neugierig auf "alles".
- Freiheit im Sinne Buddha ist: ich wähle nicht mehr! Selbst wählen zu können, war bisher mein Inbegriff von Freiheit. Jetzt verstehe ich besser, dass Weisheit das ist, das Leben so zu nehmen wie es ist. Realität anzunehmen wie sie ist. Mir ist daran deutlicher geworden, dass unser moderner Freiheitsbegriff, alles selbst bestimmen zu können, fatal ist, fatal für unser aller Weisheit.
- Wenn ich in meiner spirituellen Praxis in der Vergangenheit blockiert war, lag es vielleicht schon grundsätzlich erstmal an der krampfhaften Annahme, dass es dabei um „mich“ und „meine“ Praxis geht?
- Was heißt geistige Projektion? Braucht es die vielleicht?
- Den Widerstand anschauen.

- Fokus auf Fülle=Dankbarkeit
- Prozess versus Statik, Kontrolle versus "es geschieht" helfen bei der Annäherung zum Verständnis. Auch das Bild von einzelnen "Teilen", die in der Summe etwas ergeben, das einen Namen hat, der aber nicht das ist-
- Ich empfinde die Sichtweise auf mich als einen bedingten Prozess als sehr entlastend, als sehr angenehm. Ich habe die Möglichkeit die Dinge morgen wieder anders zu sehen. Ich kann mich am nächsten Tag in einem Konflikt entschuldigen ohne das „Gesicht“ zu verlieren. Ich bin ja heute jemand anderes 😊❤️☐ Daniel
- ich existiere - nicht aus einem Kern heraus. Ich erlebe die Enge des Ego-ich und die Weite des Konventionellen Ich
- Dein Satz in der geleiteten Meditation: "öffne Dein Herz.... warum denn auch nicht!?" Ja! Warum denn auch nicht.....😊
- Leben als KUNST betrachten :-)
- Absolute Sinnlosigkeit
- Ich identifiziere mich nicht mit meinen Gefühlen, meinen Meinungen, sondern versuche das Prozesshaftige in allem zu erkennen,
- Es gibt ein ICH, juchu ich darf ICH sagen 2. wichtig ist, wach zu sein, wenn eine Identifizierung stattfindet und 3. ein Marker ist für mich, bin ich eher weich und erforschend, wie die Mutter nach dem Monster sucht, oder starr: NEIN, es gibt keine Monster 4. Ich darf auch eine Persona mit Geschichte sein, aber hier kommt ein Fragezeichen, kenne ein spirituelles Konzept, "du bist nicht deine Geschichte" ja, wer bin ich dann? Ich habe doch Erfahrungen gemacht ... wer hat diese Erfahrungen gemacht
- Um aus der Identifikation zu kommen, die leiden hervorruft.
- Erinnerungen von erkannten Erleben, in denen ich den Perspektivwechsel von Ich-Identifikation und unpersönlichen Erleben erfahren habe. Dies ist die Tür zu einem neuen Erleben, von einem beruhigten Bewusstsein. Diese Ruhe macht Einsichten möglich
- Ist das konventionelle Ich mit dem Ego-ich gleichzusetzen?
- Was ich persönlich für den Moment mitnehme, ist meine Wahrnehmung wie ich mein Gegenüber in meinen Bewertungsmustern wahrnehme und wie es mich ärgerlich macht, wenn er/sie dieses Muster nicht erfüllt. Ebenso meine Muster/Ansprüche an mich selbst und wie ich gnadenlos mit mir dann bin. Diese Wahrnehmung erleichtert mich sehr!

- Ich sollte meinem Objekt ich und meinem Subjekt ich lernen zu unterscheiden und dann sicher wahrhaftig oder präsent hin und herwandern also im hier und jetzt aber auch in der Zeit SEIN
- Ich bin beides: Anatta, und ein konventionelles Ich, das einzigartig ist. Was ich noch nicht verstanden habe: was lenkt mich, wenn da nicht eine Instanz in mir ist, die meinen Prozess führt, kein Daimon, der mich durch die Geheimnisse des Lebens führt, wie das die Griechen sagten, und was bis jetzt eine ganz wichtige Vorstellung von mir war?
- Die Unterscheidung von konventionelles ich und Ego Ich finde ich hilfreich und das Prozesshafte zu sehen, im Raum ist kein Kamel, aber es gibt Kamele.
- Es gibt keinen Kern (Zwiebel). Es gibt nur "meinen Prozess"! Ich konstruiere den Karren oder den Stuhl, als Metapher = Begriffsbildung. Meine eigene Ich-Konstruktion ist mir dadurch "greifbarer" geworden!
- Mir ist noch wichtig, dass in meinem Verständnis die Seele auch was Flüssiges; Luftiges ist und nichts Schweres und Dunkles...
- Die Zwiebel finde ich auch super!
- Frage noch: was ist jetzt mit der Seele????