

DER ACHTFACHE PFAD

Ariya Aṭṭhaṅgika Magga





Der Edle Achtfache Pfad

ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

PAÑÑĀ · WEISHEIT

sammā diṭṭhi

Rechte Ansicht

1

Die Wirklichkeit klar zu sehen: dass alles vergänglich ist, dass Festhalten leidet, und dass kein fixes Selbst hinter den Dingen steckt. Es ist der Kompass, der die ganze Praxis ausrichtet.

✦ Beobachte heute einen Moment, in dem du gegen etwas „ankämpfst“. Frage dich leise: Was nehme ich hier als fest und beständig an – und stimmt das wirklich?

sammā saṅkappa

Rechte Absicht

2

Die innere Haltung, aus der heraus wir handeln: Loslassen statt Festhalten, Wohlwollen statt Feindseligkeit, Mitgefühl statt Gleichgültigkeit. Nicht was wir tun, sondern warum.

✦ Wähle morgens eine einzige Absicht für den Tag: z.B. „Heute handle ich aus Freundlichkeit.“ Überprüfe abends kurz, wie es gelaufen ist – ohne Urteil.

SĪLA · ETHIK

sammā vācā

Rechte Rede

3

Worte, die wahr, hilfreich, freundlich und zum richtigen Zeitpunkt gesprochen sind. Klatsch, Lügen und harsche Sprache erzeugen Unruhe – in uns und anderen.

✦ Mache eine Pause, bevor du etwas Kritisches sagst. Atme einmal durch und frage dich: Ist es wahr? Ist es hilfreich? Ist es jetzt der richtige Moment?

sammā kammanta

Rechtes Handeln

4

Körperliche Handlungen, die kein Leid erzeugen: nicht töten, nicht stehlen, keine Übergriffe. Im Kern geht es darum, das Leben anderer Wesen zu achten und zu schützen.

✦ Wähle heute eine ganz kleine Geste des Schützens: ein Insekt beiseite tragen, etwas zurückgeben, einen Moment innehalten bevor du handelst.

sammā ājīva

Rechter Lebensunterhalt

5

Wie wir unseren Lebensunterhalt verdienen – so, dass wir damit nicht aktiv Schaden anrichten. Arbeit als Teil des Weges, nicht getrennt davon.

✦ Überlege: Gibt es in meiner Arbeit etwas, das ich mehr im Einklang mit meinen Werten gestalten könnte? Auch eine kleine Anpassung zählt.

SAMĀDHI · GEISTESSCHULUNG

sammā vāyāma

Rechte Anstrengung

6

Weder kraftloses Dahintreiben noch verkrampftes Kämpfen – sondern eine kluge, beständige Bemühung: heilsame Qualitäten stärken, unheilsame loslassen. Wie das Stimmen einer Sitar.

✦ Bemerke heute, wann du dich zu sehr anstrengst oder zu wenig. Justiere deinen inneren „Ton“ einmal bewusst nach – wie eine Saite, die gerade richtig gespannt ist.

sammā sati

sammā sati

Rechte Achtsamkeit

7

Das klare, nicht-wertende Gewahrsein des gegenwärtigen Moments – Körper, Gefühle, Geisteszustände und Dhammas. Sati ist das Herzstück: sie beleuchtet alles andere.

✦ Wähle eine alltägliche Tätigkeit (Zähneputzen, Kaffee kochen) und tu sie heute vollständig bewusst: Sinneswahrnehmungen, Bewegung, entstehende und vergehende Momente.

sammā samādhī

Rechte Sammlung

8

Die Fähigkeit des Geistes, sich tief und ruhig auf ein Objekt einzulassen – die Jhānas. Sammlung ist nicht Flucht, sondern das Fundament, auf dem Einsicht entstehen kann.

✦ Sitze 10 Minuten mit dem Atem. Wenn der Geist wandert – kein Problem, einfach zurückkehren. Jedes Zurückkehren ist das Üben. Qualität vor Quantität.

„Wie ein Lotusblüte im Schlamm wurzelt und im Licht erblüht – so der Weg mitten im Leben.“