

# Himmel ohne Wolken

Ein buddhistisches Textbuch

von Frank Zechner



**OCTOPUS**<sup>®</sup>

Der **OCTOPUS**<sup>®</sup> Verlag dankt allen Inhabern der Rechte für ihre Erlaubnis diese hier abdrucken zu dürfen.

Dank auch meinen buddhistischen LehrerInnen, ohne deren Unterstützung dieses Buch nicht möglich gewesen wäre: Fred von Allmen, Ato Rinpoche, Tom Geist, Joseph Goldstein, Harada Roshi, Genro Koudela, Christine Longaker, James Low, Ursula Lyon, Ian Maxwell, Nyoshul Khenpo, Vimalo Kulbarz, Sharon Salzberg, Sayadaw U Pandita, Sogyal Rinpoche, Tenga Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche und Vivekananda.

1. Auflage

April 2011

**OCTOPUS**<sup>®</sup> Verlag, Wien – [www.buddhabuch.at](http://www.buddhabuch.at)

Umschlaggestaltung und Graphik: Ida Räther

Text-Layout, Register, Tabelle: Johannes Kronika

Lektorat: Heinrich Scholda

Herstellung: BOD - Books on Demand, Norderstedt

Printed in Austria (no kangaroo) ISBN 978-3-900290

# Inhalt

Vorwort	11
Einführung	13
Buddhistische Textsammlungen	19
Selbstverantwortung	25
Die Lehrrede an die Kälāmer	27
Milarepa: In den Schneebergen von Yolmo	33
Buddha Sakyamuni	37
Die große Lehrrede für Saccaka	39
Die Lehrrede vom Großen Vollständigen Verlöschen	54
Vier Edlen Wahrheiten	59
Die Lehrrede vom Antrieb des Rades der Lehre	60
Buddhistische Ethik	65
Die Brāhmanen von Sālā	67
Die große Darlegung über das Handeln	76

<b>Bedingtes Entstehen</b>	83
Die Lehrrede vom bedingten Entstehen	85
<b>Ich-Illusion</b>	89
Die große Lehrrede in der Vollmondnacht	91
<b>Weisheit und Mitgefühl</b>	99
Was versteht man unter Nirvāna?	101
Das sichtbare Nirvāna	102
Aus dem Glückskapitel des Dhammapada	104
Die Frage des ehrwürdigen Kappa	105
<b>Grundlagen buddhistischer Meditation</b>	109
Die Lehrrede von den Grundlagen des Gewahrseins	111
<b>Sūnyatā – Nichts da</b>	127
Das Herzsūtra	131
Nāgārjuna: Die Vier Edlen Wahrheiten	134
Vimalakirti: Der Zugang zur Lehre der Non-Dualität	140
Seng-ts’an: Das Gedicht vom Vertrauen in unser Bewusstsein	146
Fa-tsang: Vom goldenen Löwen	155
<b>Buddha-Natur</b>	161
Das Tathāgatagarbha Sūtra	164
Hui-neng: Das (Plattform) -Sūtra des sechsten Patriarchen	176
Hakuin Ekaku: Der Gesang des Zazen	185
Dogen Zenji: Die universelle Aufforderung zum Zazen	188
<b>Bodhisattva</b>	191
Shantideva: Die Vorzüglichkeit von Bodhicitta	194
Patrul Rinpoche: Die sechs Parāmitā	200
Chekawa Yeshe Dorje: Lojong – Geistestraining in sieben Punkten	231

<b>Andere Kraft</b>	235
Der Heilende Buddha: Seine zwölf Gelübde und sein östliches Paradies	237
Kyobpa Jigten Sumgön: Das Gebet zur Wiedergeburt im Sukhāvati	241
Lotossutra: Das universale Tor des Bodhisattva Avalokitesvara	246
<b>Vajrayāna</b>	255
Padmasambhava: Der Vajra-Meister und der Yidam	260
Dilgo Khyentse Rinpoche/Jamyang Khyentse Wangpo: Die Vorbereitenden Übungen des besonderen Pfades zum Erwachen	272
Tilopa: Die mündliche Unterweisung in den sechs Yogas	280
Lobsang Chökyi Gyaltzen: Das Gebet zur Befreiung von dem gefährlichen Weg des Bardo	282
Rangjung Dorje: Das Mahāmudrā-Wunschgebet der höchsten Wahrheit	285
Jamgön Kongtrul Rinpoche: Das selbst entstandene, spontane Lied vom Erlangen einer bloß oberflächlichen Gewissheit in Sichtweise und Meditation der unvergleichlichen Dagpo Kagyü	290
Milarepa: Die Kernpunkte von Sicht, Meditation und Handlung	298
Patrul Rinpoche: Die besondere Belehrung des weisen und glorreichen Königs	300
Padmasambhava: Der natürliche Zustand und der Zustand der Verwirrung	303
<b>Abkürzungen</b>	309
<b>Glossar</b>	311
<b>Benutzte Literatur</b>	349
<b>Register</b>	363
<b>Anmerkungen</b>	373
<b>Tabelle</b>	nach 416

„Meine Freunde im Dharma,  
seid mit Euren eigenen Köpfen zufrieden.  
Setzt keine falschen Köpfe auf Eure eigenen.  
Und achtet von Augenblick zu Augenblick  
immerzu sorgfältig auf all Eure Schritte.  
Das sind meine letzten Worte an Euch.“  
Nyogen Senzaki<sup>1</sup>

# Selbstverantwortung

## Einführung

Selbstverantwortung<sup>2</sup> ist die Grundlage für spirituelles Wachstum. Erst wenn man selbst für seine Entwicklung die volle Verantwortung übernimmt, kann sich das eigene Potential entfalten. Die Idee der Selbstverantwortung setzt das Konzept der Freiheit, selbst entscheiden zu können, voraus. Obwohl wir durch unsere Biographie zu dem geworden sind, was wir heute sind, bedeutet das nicht, dass wir nicht in jedem Augenblick zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten entscheiden können.

Die folgenden zwei Texte trennen gut 1400 Jahre. Beide betonen die Wichtigkeit der Selbstverantwortung für den spirituellen Weg. Das *Kālāma Sutta* ist einer der im Westen beliebtesten Texte des Pāli-Kanon, da es die eigene Urteilskraft eingebettet in ethisches Handeln betont. Bei einem Besuch des Buddha beim Volk der Kālāmer unterstreicht er diesen Aspekt, indem er zehn Gründe für spirituelle Autorität ablehnt und auf die eigene Erfahrung jedes Einzelnen verweist. Richtschnur für die Entscheidung, ob „spirituelle Wahrheit“ heilsam oder unheilsam ist, sind die *fünf ethischen Grundhaltungen* und ihre Verknüpfung mit den *drei Wurzeln des Unheilsamen* bzw. *den drei Wurzeln des Heilsamen*. Durch die Förderung der drei unheilsamen Wurzeln der *Gier*, der *Ablehnung* und der *Verwirrung* entsteht Leid, Frustration und Unzufriedenheit (pāli *dukkha*). Im

Gegensatz dazu entfaltet sich spirituelle Heilung und *Erwachen* durch die Förderung der heilsamen Wurzeln von Großzügigkeit, allumfassender Liebe und *Weisheit*. Um diesen Prozess zu unterstützen, beschreibt Buddha den Weg der meditativen Entwicklung der heilsamen Wurzeln durch die Praxis der *Vier Unermesslichen Geisteszustände*. Es handelt sich um die Praxis der Entfaltung des allumfassenden Wohlwollens, des Mitgefühls, der Freude und der Gelassenheit.

Milarepa (1052-1135), ein im Himalaya-Gebiet lebender *Yogi*, drückte die Essenz seiner spirituellen Verwirklichung in spontanen Liedern aus. In seinem *Vajralied In den Schneebergen von Yolmo* fokussiert er auf die Selbstverantwortlichkeit des spirituell Suchenden. Ausgehend von der Hingabe an den spirituellen Lehrer beschreibt er unterschiedliche Aspekte, auf die der Übende in seiner Praxis achten sollte. Diese betreffen den Umgang mit spirituellen Erfahrungen, dem Lehrer und anderen Menschen.

## Texte

# Die Lehrrede an die Kālāmer

*kālāma sutta*<sup>3</sup>

1. So habe ich es gehört. Einst kam der Erhabene<sup>4</sup> auf seiner Wanderung im Gebiet der Kosaler mit einer großen Anzahl *Bhikkhu* zu der Stadt Kesaputta, in der das Volk der Kālāmer wohnte. Schnell verbreitete sich die Nachricht der Ankunft des *Samana* Gotama, dem Sohn der Sakya, der in die Hauslosigkeit zog. Sein positiver Ruf eilte ihm voraus: „Er ist ein Erhabener, ein *Arahat*, ein vollkommener Erwachter<sup>5</sup>, der ethisch, weise und voll Freude handelt, Kenner der Welt, außergewöhnlicher Lehrer für aufnahmebereite Menschen und himmlische Wesen. Er erfuhr und durchschaute die Welt wirklichkeitsgemäß mit ihren *Deva*, *Māra*, *Brahmā*, *Samanen*, *Brahmanen*, Königen und einfachen Menschen und erläuterte den *Dharma*, der bewundernswert am Anfang, in der Mitte und am Ende ist. Den spirituellen Schulungsweg zeigt er im einzelnen und in seiner Essenz. Gut ist es, solch einen *Arahat* zu sehen.“

2. So gingen die Kālāmer aus Kesaputta zum Erhabenen. Einige verbeugten sich, andere hießen ihn mit Worten willkommen, manche verbeugten sich mit zusammengelegten Händen, andere sagten ihm ihren Namen und Familiennamen - manche schwiegen. Doch alle setzten sich nach ihrer Begrüßung an seine Seite. Nach einer Weile sprachen die Kālāmer zum Erhabenen:

„*Bhante*, immer wieder kommen *Samanen* und *Brahmanen* nach Kesaputta, die nur ihr eigene Lehre gelten lassen, andere Lehren beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Und dann kommen andere *Samanen* und *Brahmanen* nach Kesaputta, die auch wieder nur ihre Lehren gelten lassen, die Lehren anderer aber beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Wir sind nun verunsichert und in Zweifel, wer von diesen *Samanen* und *Brahmanen* wohl die Wahrheit spricht und wer die Unwahrheit sagt?“

3. „Zu Recht seid ihr verunsichert und in Zweifel, Kālāmer. Geht nicht nach mündlich überlieferter Tradition, nicht nach religiöser Übertragungslinie, nicht nach Alltagsmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach logischen Schlussfolgerungen, nicht nach rationalen Argumentationen, nicht nach erdachten Theorien, nicht nach bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Charisma eines Redners und auch nicht danach, weil ihr denkt, dieser Asket ist mein



spiritueller Lehrer.<sup>6</sup> Wenn ihr, Kālāmer selbst erkennt, dass ein im Bewusstsein auftauchendes Phänomen<sup>7</sup> nicht heilsam ist, sondern verwerflich, wird von spirituell entwickelten Menschen abgelehnt<sup>8</sup>, wenn man aus ihm heraus handelt, führt es zu Verletzung und Leid, dann Kālāmer, solltet ihr es aufgeben.“

4. „Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn *Gier* in einer Person aufsteigt, führt dies zu Wohlwollen oder zu Verletzung?“

„Zu Verletzung, Bhante.“

„Diese von Gier überwältigte Person tötet Lebendiges, nimmt, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere durch ihr sexuelles Verhalten, lügt und ermutigt andere zu diesen Handlungen. All dies führt langfristig zu Verletzung und Leid.“

„Ja, Bhante.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn Ablehnung in einer Person aufsteigt, führt dies zu Wohlwollen oder zu Verletzung?“

„Zu Verletzung, Bhante.“

„Diese von Ablehnung überwältigte Person tötet Lebendiges, nimmt, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere durch ihr sexuelles Verhalten, lügt und ermutigt andere zu diesen Handlungen. All dies führt langfristig zu Verletzung und Leid.“

„Ja, Bhante.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn *Verwirrung* in einer Person aufsteigt, führt dies zu Wohlwollen oder zu Verletzung?“

„Zu Verletzung, Bhante.“

„Diese von Verwirrung überwältigte Person tötet Lebendiges, nimmt, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere durch ihr sexuelles Verhalten, lügt und ermutigt andere zu diesen Handlungen. All dies führt langfristig zu Verletzung und Leid.“

„Ja, Bhante.“

„Was meint ihr, Kālāmer, sind diese Phänomene, die im Bewusstsein auftauchen, heilsam<sup>9</sup> oder unheilsam<sup>10</sup>?“

„Unheilsam, Bhante.“

„Zu tadeln oder nicht zu tadeln?“

„Zu tadeln, Bhante.“

„Werden diese Phänomene, die im Bewusstsein auftauchen, von spirituell entwickelten Menschen kritisiert oder gelobt?“

„Sie werden von spirituell entwickelten Menschen kritisiert.“

„Wenn diese Phänomene, die im Bewusstsein auftauchen, gestärkt und aus ihnen heraus gehandelt wird, führen sie zu Verletzung und Leid. Oder wie seht ihr das?“

„Wenn diese Phänomene, die im Bewusstsein auftauchen, gestärkt und aus ihnen heraus gehandelt wird, führen sie zu Verletzung und Leid. Das ist unsere Meinung.“

5. Deswegen, Kālāmer, geht nicht nach mündlich überlieferter Tradition, nicht nach religiöser Übertragungslinie, nicht nach Alltagsmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach logischen Schlussfolgerungen, nicht nach rationalen Argumentationen, nicht nach erdachten Theorien, nicht nach bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Charisma eines Redners und auch nicht danach, weil ihr denkt, dieser Asket ist mein spiritueller Lehrer.

Wenn ihr, Kālāmer selbst erkennt, dass ein im Bewusstsein auftauchendes Phänomen nicht heilsam ist, sondern verwerflich, von spirituell entwickelten Menschen abgelehnt wird und wenn man aus ihm heraus handelt, es zu Verletzung und *Dukkha* führt, dann Kālāmer, solltet ihr es aufgeben.“

Wenn ihr, Kālāmer, selbst erkennt, dass ein Phänomen, das im Bewusstsein auftaucht,<sup>11</sup> heilsam ist, von spirituell entwickelten Menschen empfohlen und wenn es gefördert und aus ihm heraus gehandelt wird und es zu Wohlwollen und Glück führt, dann, Kālāmer, solltet ihr es fördern.

6. „Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn Großzügigkeit<sup>12</sup> in einer Person auftaucht, führt sie zu Wohlwollen oder Verletzung?“

„Zu Wohlwollen, Bhante.“

„Eine großzügige Person lässt sich nicht von gierigen Gedanken überwältigen, tötet keine Lebewesen, nimmt nichts, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere nicht durch ihr sexuelles Verhalten, lügt nicht und ermutigt niemanden zu diesen Handlungen. Dies führt langfristig zu Wohlwollen und Glück<sup>13</sup>„

„Ja, Bhante.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn allumfassende Liebe<sup>14</sup> in einer Person auftaucht, führt sie zu Wohlwollen oder Verletzung?“

„Zu Wohlwollen, Bhante.“

„Eine liebevolle Person lässt sich nicht von ablehnenden Gedanken überwältigen, tötet keine Lebewesen, nimmt nichts, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere nicht durch ihr sexuelles Verhalten, lügt nicht und ermutigt niemanden zu diesen Handlungen. Dies führt langfristig zu Wohlwollen und Glück“

„Ja, Bhante.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn Einsicht<sup>15</sup> in einer Person auftaucht, führt sie zu Wohlwollen oder Verletzung?“

„Zu Wohlwollen, Bhante.“

„Eine einsichtige Person lässt sich nicht von verwirrten Gedanken überwältigen, tötet keine Lebewesen, nimmt nichts, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere nicht durch ihr sexuelles Verhalten, lügt nicht und ermutigt niemanden zu diesen Handlungen. Dies führt langfristig zu Wohlwollen und Glück“

„Ja, Bhante.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer, sind diese Phänomene des Bewusstseins heilsam oder unheilsam?“

„Heilsam, Bhante.“

„Kritisierbar oder nicht kritisierbar?“

„Nicht kritisierbar, Bhante.“

„Werden sie von spirituell entwickelten Menschen kritisiert oder wertgeschätzt?“

„Sie werden von spirituell entwickelten Menschen wertgeschätzt, Bhante.“

„Wenn sie gefördert und umgesetzt werden, führen sie zu Wohlwollen und Glück, oder nicht?“

„Wenn sie gefördert und aus ihnen gehandelt wird, führen sie zu Wohlwollen und Glück, Bhante.“

„Deswegen, Kālāmer, geht nicht nach mündlich überlieferter Tradition, nicht nach religiöser Übertragungslinie, nicht nach Alltagsmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach logischen Schlussfolgerungen, nicht nach rationalen Argumentationen, nicht nach erdachten Theorien, nicht nach bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Charisma eines Redners und auch nicht danach, weil ihr denkt, dieser Asket ist mein spiritueller Lehrer.

Wenn ihr, Kālāmer, selbst erkennt, dass ein Phänomen, das im Bewusstsein auftaucht, heilsam ist, von spirituell entwickelten Menschen empfohlen, wenn es gefördert und aus ihm heraus gehandelt wird, führt es zu Wohlwollen und Glück, dann, Kālāmer, solltet ihr es fördern.

7. „Frei von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken, klar und wach, strahlt der Schüler oder die Schülerin<sup>16</sup> des Buddha liebevolle<sup>17</sup> Gedanken in alle vier Himmelsrichtungen aus. Weiters dringen seine liebevollen Gedanken nach oben, nach unten, in die ganze Welt. Der ganze Kosmos ist mit diesen liebevollen Gedanken ausgefüllt.

Frei von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken, klar und wach, strahlt ein Schüler oder eine Schülerin des Buddha mitfühlende<sup>18</sup> Gedanken in alle vier Himmelsrichtungen aus. Weiters dringen seine mitfühlenden Gedanken nach oben, nach unten, in die ganze Welt. Der ganze Kosmos ist mit diesen mitfühlenden Gedanken ausgefüllt.

Frei von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken, klar und wach, strahlt ein Schüler oder eine Schülerin des Buddha freudvolle<sup>19</sup> Gedanken in alle vier Himmelsrichtungen aus. Weiters dringen seine freudvollen Gedanken nach oben, nach unten, in die ganze Welt. Der ganze Kosmos ist mit diesen freudvollen Gedanken ausgefüllt.

Frei von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken, klar und wach, strahlt ein Schüler oder eine Schülerin des Buddha gleichmütige<sup>20</sup> Gedanken in alle vier Himmelsrichtungen aus. Weiters dringen seine gleichmütigen Gedanken nach oben, nach unten, in die ganze Welt. Der ganze Kosmos ist mit diesen gleichmütigen Gedanken ausgefüllt.

8. Nachdem ein Schüler oder eine Schülerin des Buddha sich von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken befreit hat, klar und wach ist, sind sie sich schon zu Lebzeiten diesen vier Einsichten sicher:

Wenn es ein Leben nach dem Tode und die Folgen<sup>21</sup> meiner *Handlungen* gibt, dann sind sie die Basis, dass ich in himmlischen Welten wiedergeboren werde. Dessen sind sich ein Schüler und eine Schülerin des Buddha sicher.

Gibt es aber kein Weiterleben nach dem Tode und auch keine Folgen meiner Handlungen, so lebe ich in dieser Welt ein glückliches Leben, frei von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken. Dessen sind er oder sie sich sicher.

Wenn es so ist, dass dem unheilsam Handelnden Übles widerfährt, ich aber nichts Übles tue, wie kann mir da Leid widerfahren. Dessen sind sich ein Schüler und Schülerin des Buddha sicher.

Wenn es aber so ist, dass dem unheilsam Handelnden nichts Übles widerfährt, so bin ich auf zweierlei Weise rein. Dessen sind sich ein Schüler und eine Schülerin des Buddha sicher.“

9. „Genau so ist es, Erhabener. Wenn ein Schüler oder eine Schülerin des Buddha sich von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken befreit hat, klar und wach ist, sind sie sich schon zu Lebzeiten dieser vier Einsichten sicher.“

10. „Ausgezeichnet, Bhante Gotama, ausgezeichnet. Ebenso, wie man Umgestürztes wieder aufrichtet, enthüllt was verborgen, denjenigen den Weg zeigt,

die ihn verloren haben, mit Licht die Finsternis vertreibt, ebenso erläuterte der Erhabene den *Dharma*. Wir nehmen unsere Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum *Sangha*. Möge uns der Erhabene als Laien-Schüler betrachten, die heute bis zu ihren Lebensende ihre Zuflucht genommen haben.

2 mal 3 macht 4  
und 3 macht 9.  
Ich mach mir die Welt,  
wie sie mir gefällt.  
Pippi Langstrumpf

## Register

Abhidharma 311, 317  
Ablehnung 25, 28, 59, 90, 101, 102, 144, 146, 150, 166, 167, 168, 211, 301, 311, 318, 326,  
330, 331, 335, 342, 343  
Acht Arten von (Geist)-Wesen 311  
Acht Weltlichen Sorgen 290, 311  
Achtfache Pfad 61, 311, 319  
Advaita 129, 311, 331  
Akanishtha 270, 271, 311  
Ālaya-Vijñāna 312  
Alte Übersetzungsschule 312, 331  
Amitābha 235, 236, 241, 243, 244, 245, 312, 332, 333, 338  
Anattā 83, 89, 312, 324, 346, 357  
Andere Kraft 235, 312, 313, 329, 333  
Anuttarayogatantra 312, 316, 339  
Arahat 27, 47, 67, 164, 175, 191, 237, 312, 338  
Āsava 312  
Avalokitesvara 131, 164, 236, 243, 244, 246, 247, 248, 249, 250, 252, 253, 312, 316, 323,  
346  
Avijjā 313, 329  
Āyatana 313, 317  
Bala 313, 347  
Bardo 225, 257, 268, 281, 282, 284, 313, 336, 340, 351  
Bedingtes Entstehen 83, 85, 136, 139, 155, 313, 314, 317, 331, 334, 335, 342

Bewusstsein 28, 29, 30, 65, 83, 84, 85, 87, 89, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 122, 123, 130, 141, 143, 146, 147, 148, 150, 151, 152, 154, 156, 158, 159, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 183, 184, 188, 196, 198, 217, 281, 282, 283, 284, 288, 290, 292, 313, 314, 315, 316, 321, ~~326~~, 332, 345

Bewusstseinsfaktoren 314, 315

Bhante 27, 28, 29, 30, 31, 39, 56, 57, 85, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 314

Bhāvanā 109, 110, 314, 328

Bhikkhu 19, 20, 23, 27, 49, 54, 55, 57, 58, 60, 61, 62, 67, 75, 76, 77, 85, 86, 87, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 106, 107, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 164, 174, 176, 182, 192, 201, 211, 222, 225, 244, 249, 255, 314, 325, 335, 350, 360

Bhūmi 314, 347

Bodhi 99, 159, 179, 182, 314, 315, 320, 335, 342, 350, 354

Bodhicitta 192, 194, 195, 196, 203, 206, 208, 211, 224, 225, 226, 227, 230, 231, 244, 257, 267, 273, 284, 291, 314, 344

Bodhisattva 41, 128, 129, 131, 132, 138, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 164, 165, 166, 167, 171, 172, 173, 174, 175, 182, 191, 192, 194, 198, 199, 201, 202, 203, 206, 212, 217, 223, 226, 235, 236, 237, 239, 240, 241, 243, 244, 246, 247, 248, 249, 250, 252, 253, 260, 300, 302, 313, 314, 321, 322, 323, 327, 328, 331, 359

Bojjhanga 315, 320, 337

Bön 314, 319

Brahmā 27, 56, 57, 59, 62, 63, 64, 72, 197, 248, 253, 265, 307, 315, 344

Brahmane 63, 64, 78, 79, 80, 81, 102, 249, 315

Brahmavihāra 315

Buddha 19, 20, 22, 23, 25, 30, 31, 32, 37, 38, 39, 40, 46, 57, 59, 65, 83, 89, 90, 99, 109, 134, 135, 138, 143, 149, 161, 162, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 177, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 192, 194, 195, 201, 209, 217, 224, 226, ~~227~~, 235, 236, 237, 238, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 248, 249, 252, 253, 257, 262, 264, 267, 270, 271, 280, 291, 296, 311, 312, 313, 314, 315, 317, 318, 319, 320, 326, 327, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 337, 338, 339, 340, 341, 343, 344, 346, 347, 349, 350, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 362

Buddhaländer 276, 315

Cetasika 314, 315

Chakra 316

Chakrasamvara 280, 312, 316, 353

Chan-Buddhismus 129, 162, 235, 258, 316, 331, 347  
Chenrezig 316  
Citta 316  
Cittamātra 316, 344, 345  
Dakini 34, 316, 319, 358  
Daseinsgruppen 60, 89, 90, 91, 92, 122, 142, 170, 312, 317, 321, 335, 338, 342  
Deva 27, 47, 56, 59, 62, 63, 64, 67, 71, 72, 73, 74, 165, 172, 175, 195, 197, 210, 226, 237,  
248, 250, 285, 307, 311, 317  
Dharma 27, 32, 35, 39, 42, 43, 49, 51, 54, 55, 57, 59, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75,  
93, 134, 135, 138, 143, 145, 150, 158, 162, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 176,  
178, 179, 181, 182, 183, 184, 186, 187, 192, 194, 200, 201, 202, 203, 204, 206, 208,  
209, 210, 211, 212, 213, 216, 219, 220, 222, 224, 225, 227, 228, 229, 230, 232, 239,  
241, 242, 243, 244, 248, 249, 253, 257, 260, 261, 262, 271, 282, 285, 286, 291, 297,  
299, 311, 317, 318, 332, 333, 335, 346, 347, 349, 350, 351, 353, 354, 355, 358  
Dharmadhātu 317  
Dharmakāya 229, 264, 265, 266, 267, 270, 286, 290, 292, 293, 294, 296, 298, 300, 301,  
302, 317, 318, 330, 334, 341, 344  
Dhātu 317  
Dhyāna 318, 325  
Diamant-Sūtra 162, 176, 180, 183, 318  
Dosa 318  
Drei (un)heilsame Wurzeln 319, 330  
Drei Daseinsmerkmale 110, 318  
Drei Geistesgifte 99, 271, 282, 318  
Drei Juwelen 134, 143, 201, 244, 262, 276, 277, 290, 318  
Drei Körper 266, 276, 284, 293, 296, 317, 318, 330, 334  
Drei Welten 262, 273, 280, 317, 318, 326, 332, 334  
Drei Wurzeln 273, 276, 277, 319  
Dreifache Schulung 201, 318  
Dreijahres-Retreat 257, 318  
Dukkha 29, 50, 51, 60, 61, 62, 85, 87, 88, 99, 104, 106, 125, 131, 132, 133, 136, 137, 139,  
159, 170, 198, 215, 223, 242, 246, 250, 252, 256, 273, 282, 284, 285, 289, 306, 308,  
319, 326  
Dzogchen 257, 258, 259, 288, 318, 319, 323, 325, 326, 327, 329, 331, 333, 336, 339, 340,  
349, 350, 351, 357, 359



Edle Achtfache Pfad 60, 61, 311, 319  
Eigene Kraft 235, 320  
Entwicklungsstufe 224, 268, 320, 345  
Erinnern an eigene frühere Leben 320  
Erleuchtung 320, 361  
Erleuchtungsfaktoren 320  
Ermächtigung 256, 261, 320, 334  
Erwachen 26, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 60, 62, 99, 109, 132, 138, 150, 159, 162, 164,  
174, 180, 188, 191, 227, 233, 235, 236, 237, 238, 239, 253, 256, 262, 272, 273, 287,  
314, 315, 320, 321, 322, 323, 327, 335, 345, 347  
Ethisches Handeln 65, 221, 222, 224, 320, 321  
Fesseln 122, 123, 142, 239, 247, 251, 312, 321, 332, 335  
Freude 26, 27, 68, 94, 95, 109, 194, 195, 197, 198, 239, 241, 276, 280, 282, 294, 295, 315,  
321, 330, 334, 338, 344  
Freunde, spirituelle 321  
Frucht 134, 195, 196, 199, 271, 286, 291, 292, 296, 298, 321, 323  
Fünf Daseinsgruppen 89, 92, 122, 142  
Fünf ethischen Grundhaltungen 320, 321, 338, 347  
Fünf Pfade 314, 321, 328, 332  
Fünf Weisheiten 321, 344  
Garuda 165, 249, 250, 291, 292, 311, 322  
Gefühl 40, 41, 77, 84, 86, 87, 89, 90, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 118, 119, 122, 131, 142, 216,  
315, 317, 322, 332, 342  
Geistesgifte 231, 232, 318, 322, 326, 329, 330, 331  
Gelassenheit 26, 90, 109, 124, 140, 189, 300, 315, 322, 329, 335, 341, 342, 344  
Gelug Tradition 322  
Geschickte Mittel 224, 238, 252, 264, 266, 322  
Gestaltende Faktoren 83, 84, 89, 93, 94, 122, 322  
Gewahrsein 42, 43, 46, 49, 60, 61, 90, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119,  
120, 121, 122, 123, 125, 140, 224, 229, 236, 259, 286, 301, 305, 306, 307, 313, 315,  
316, 320, 322, 325, 329, 333, 335, 340, 344, 345, 346  
Gier 25, 28, 41, 42, 43, 49, 51, 55, 59, 60, 61, 70, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 94, 95,  
98, 99, 101, 102, 111, 120, 140, 144, 146, 166, 167, 168, 201, 207, 210, 218, 222, 223,  
247, 301, 307, 313, 315, 318, 319, 321, 322, 323, 324, 326, 327, 329, 330, 331, 335,  
339, 342, 343

Große Bodhisattva 314  
Grundlage 19, 25, 65, 106, 225, 227, 236, 258, 282, 284, 286, 287, 291, 292, 296, 313,  
314, 323, 333, 335, 342, 343, 344  
Guru 257, 260, 277, 278, 281, 282, 285, 323, 354  
Handlung 77, 87, 136, 259, 273, 298, 300, 312, 319, 323, 325, 337, 346  
Himmlisches Auge 66, 336  
Hinayāna 21, 191, 324, 328, 339, 346  
Hindernisse der Praxis 110, 324, 331  
Hua-yen 129, 156, 324, 351  
Indra 158, 248, 265, 325  
Inka 324, 326  
Jhāna 325, 357, 362  
Kadak 325  
Kagyü 236, 257, 258, 290, 291, 296, 297, 325, 327, 335, 350, 352, 355  
Kalpa 206, 211, 240, 248, 250, 262, 325  
Kalyāna-mitta 321, 325  
Karma 33, 50, 65, 179, 207, 212, 214, 233, 239, 242, 258, 274, 275, 284, 290, 291, 292,  
293, 308, 317, 325, 331, 355, 357  
Karunā 325, 329, 360  
Klarheit 218, 274, 277, 286, 288, 292, 294, 295, 296, 298, 301, 306, 316, 325, 330, 341  
Klesha 50, 110, 140, 141, 161, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 214, 253,  
263, 274, 286, 288, 295, 296, 312, 322, 326, 328, 345  
Kōan 162, 163, 324, 326, 347, 356, 359  
Kosmologie 317, 319, 326, 332, 334, 336  
Lama 33, 34, 192, 207, 209, 225, 257, 272, 274, 278, 279, 281, 283, 285, 290, 291, 293,  
296, 298, 299, 300, 312, 317, 319, 322, 323, 325, 326, 327, 329, 331, 342, 343, 346,  
351, 352, 355  
Leerheit 127, 186, 283, 295, 297, 326, 327, 332, 338  
Leid 23, 25, 28, 29, 31, 84, 88, 100, 102, 195, 198, 238, 253, 282, 291, 301, 326, 343, 344,  
346  
Lhundrup 327  
Liebe 26, 29, 33, 203, 208, 211, 217, 226, 227, 230, 257, 289, 319, 327, 329, 351, 360  
Lobha 323, 327  
Lojong 193, 231, 327  
Mādyamika 288, 327

Mahāmudrā 257, 258, 259, 260, 265, 267, 268, 269, 271, 285, 286, 288, 290, 291, 292,  
293, 294, 295, 296, 297, 318, 326, 327, 331, 343, 351, 352, 355, 360, 361

Mahāsiddha 192, 258, 281, 290, 327, 337, 340, 342

Mahāyāna 21, 128, 129, 156, 185, 191, 192, 193, 235, 238, 242, 255, 258, 312, 314, 315,  
316, 318, 321, 322, 324, 325, 327, 328, 329, 331, 332, 333, 334, 338, 339, 340, 344,  
346, 347, 359, 361

Mālā 328

Mandala 257, 265, 269, 270, 276, 277, 285, 328, 340, 351

Mañjusri 145, 165, 237, 240, 323, 328, 346

Mano 316, 328

Mantra 132, 133, 200, 204, 225, 268, 270, 274, 275, 277, 278, 320, 328, 333

Māra 27, 33, 56, 62, 63, 64, 67, 105, 239, 266, 294, 328

Margā 328

Meditation 33, 34, 46, 47, 89, 109, 147, 165, 218, 219, 224, 229, 230, 257, 259, 260, 261,  
265, 268, 269, 284, 286, 287, 289, 290, 291, 292, 293, 295, 296, 297, 298, 300, 301,  
302, 306, 314, 321, 323, 328, 332, 334, 336, 337, 344, 345, 347, 349, 353, 354, 356,  
359, 360, 361

Meditative Vertiefungszustände 76, 318, 329, 342

Medizin Buddha 235, 329

Mettā 327, 329

Mitgefühl 39, 65, 66, 84, 90, 99, 109, 180, 191, 200, 203, 206, 208, 211, 217, 223, 224,  
226, 227, 230, 244, 250, 251, 252, 257, 260, 269, 289, 296, 300, 302, 315, 322, 325,  
329, 330, 335, 344, 346, 351

Moha 329

Muditā 321, 330

Mudrā 330

Mūla 330

Nādi 330

Natur des Geistes 267, 295, 323, 325, 327, 330, 340

Ngöndro 256, 257, 272, 318, 319, 323, 330, 342, 345

Nirmānakāya 242, 266, 318, 330, 344

Nirvāna 42, 43, 54, 56, 57, 58, 60, 66, 84, 99, 100, 101, 102, 104, 105, 106, 107, 111, 126,  
132, 135, 142, 144, 159, 161, 164, 187, 191, 223, 235, 255, 283, 286, 287, 292, 293,  
296, 298, 303, 304, 305, 312, 319, 321, 330, 331, 334, 335, 338, 341, 343, 354

Nivarana 331

Non-Dualität 129, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 163, 303, 304, 305, 306, 311, 331, 333  
Nyingma 192, 256, 258, 312, 319, 331, 334, 339, 343, 352  
Pāli-Kanon 19, 20, 25, 37, 100, 309, 314, 320, 323, 331, 339, 341, 354  
Pāramitā 133, 191, 266, 331  
Parinibbāna 331  
Paticcasamuppāda 331  
Pfad 57, 60, 61, 62, 125, 132, 137, 139, 140, 145, 152, 169, 170, 171, 173, 191, 194, 202,  
223, 225, 229, 230, 231, 238, 255, 258, 273, 281, 289, 291, 293, 302, 311, 319, 321,  
323, 328, 331, 354  
Phowa 202, 257, 281, 332, 336  
Prāna 290, 332  
Pratyeka-Buddha 248  
Preta 200, 332  
Rāksha 246, 271, 333  
Reine Länder 280, 289, 315, 333  
Reine Land-Schulen 333  
Retreat 318, 333, 354  
Rigpa 259, 300, 301, 323, 329, 330, 333, 359  
Rime-Bewegung 192, 256, 258, 333  
Sādhana 263, 264, 268, 319, 323, 333  
Sakyamuni 19, 37, 59, 209, 250, 319, 320, 328, 331, 334  
Samādhi 187, 190, 252, 281, 291, 295, 334  
Samana 27, 37, 39, 47, 48, 49, 51, 56, 62, 63, 64, 67, 69, 70, 76, 78, 79, 80, 81, 99, 334  
Samantabhadra 334  
Samaya 205, 216, 225, 268, 275, 334  
Sambhogakāya 291, 296, 311, 318, 334, 339, 341, 344  
Samsāra 83, 84, 142, 170, 171, 172, 185, 191, 195, 196, 217, 223, 224, 256, 270, 273, 283,  
286, 287, 288, 292, 293, 294, 296, 297, 298, 303, 304, 305, 307, 308, 334, 336, 341  
Samsāra und Nirvāna 334  
Samyojana 335  
Sangha 32, 39, 40, 54, 55, 57, 75, 91, 134, 138, 143, 164, 192, 243, 250, 257, 262, 282,  
318, 321, 335, 347  
Sankhāra 322, 335, 342  
Sarma 312, 335, 339  
Sati 110, 322, 333, 335

Sechs Yogas des Nāropa 332, 336, 341  
Sems 333, 336  
Shamatha 109, 110, 147, 288, 294, 336, 344, 345, 353  
Shikantaza 163, 337  
Sicht 153, 172, 174, 223, 224, 226, 227, 229, 257, 259, 265, 271, 286, 287, 292, 298, 300,  
302, 303, 304, 306, 329, 337, 345  
Siddha 209, 291, 337  
Siddhi 246, 247, 250, 252, 253, 260, 261, 263, 265, 268, 269, 270, 271, 275, 277, 319,  
337, 340  
Sieben Faktoren des Erwachens 123, 125, 335, 337  
Sieben-Punkte-Haltung von Vairochana 218, 337  
Sila 338  
Skandha 85, 131, 338  
Srāvaka 141, 156, 238, 248, 338  
Stūpa 206, 250, 338  
Sugata 206, 243, 260, 264, 267, 282, 338  
Sukhāvati 235, 236, 241, 244, 245, 312, 333, 338  
Sūnyatā 110, 127, 128, 129, 130, 131, 134, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 144, 146,  
147, 148, 149, 151, 152, 153, 155, 156, 202, 211, 218, 223, 224, 229, 231, 268, 281,  
284, 286, 287, 289, 292, 303, 304, 305, 306, 317, 324, 326, 327, 328, 338, 341, 345, 346  
Sūtra 21, 37, 66, 128, 129, 140, 161, 162, 164, 166, 174, 175, 176, 178, 179, 192, 196,  
200, 217, 235, 236, 290, 297, 312, 318, 327, 338, 339, 350, 351, 352, 353, 354, 356,  
361, 362  
Tanhā 323, 339  
Tantra 262, 284, 297, 312, 316, 320, 327, 339, 342, 351, 352, 353, 354, 358  
Tao 146, 149, 150, 154, 159, 339, 351, 360, 361  
Tathāgata 51, 52, 54, 56, 57, 58, 60, 77, 80, 81, 196, 218, 237, 240, 265, 276, 339  
Tathāgatagarba 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 315, 339  
Theravāda 19, 37, 110, 312, 314, 315, 316, 318, 321, 322, 324, 331, 335, 336, 339, 341,  
344  
Tibetischer Buddhismus 340  
Tibetisches Totenbuch 340  
Tirthika 225, 226, 227, 340  
Tögal 319, 323, 340  
Tonglen 340

Torma 201, 204, 216, 268, 270, 271, 340  
Trancereisen 340  
Traum-Yoga 257, 341, 357  
Treckchöd 340  
Tripitaka 311, 341  
Tummo 336, 341, 344  
Uppekhā 322, 341  
Vajra 33, 34, 211, 223, 255, 258, 260, 262, 263, 276, 286, 290, 291, 297, 298, 341, 342, 354, 356  
Vajradhara 249, 284, 290, 334, 341  
Vajrasattva 257, 274, 275, 276, 280, 342, 360  
Vajrayāna 255, 256, 257, 312, 313, 316, 317, 319, 320, 323, 325, 327, 328, 329, 330, 332, 334, 336, 337, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346  
Vedanā 322, 342  
Verdienst 33, 174, 175, 177, 186, 196, 197, 198, 206, 207, 214, 264, 266, 342, 347  
Vertiefungen 342  
Verwirrung 25, 28, 50, 51, 52, 59, 83, 84, 85, 87, 88, 90, 96, 99, 101, 102, 132, 137, 142, 148, 150, 156, 158, 166, 167, 168, 185, 198, 207, 247, 252, 258, 259, 286, 287, 288, 292, 302, 303, 305, 306, 307, 308, 313, 315, 318, 319, 321, 322, 326, 328, 329, 330, 331, 335, 342, 343  
Vidyādhara 260, 267, 268, 278, 343  
Vier Aktivitäten 271, 343  
Vier Edlen Wahrheiten 59, 62, 110, 125, 134, 136, 138, 320, 338, 343, 345, 346, 351, 362  
Vier Grundlagen des Gewahrseins 110, 111, 125, 126, 335, 344  
Vier Körper 344  
Vier Weisheiten 344  
Vijñana 312, 314, 328, 344  
Vipassanā 110, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 294, 345  
Visualisationen 256, 257, 328, 345  
Vollendungsstufe 213, 268, 316, 320, 330, 332, 341, 345  
Vorbereitende Übungen 256, 272, 323, 330, 345  
Wahrheit, konventionelle und höchste 346, 347  
Weisheit 26, 42, 43, 60, 61, 62, 65, 66, 67, 75, 84, 99, 109, 110, 128, 131, 132, 133, 141, 142, 143, 159, 168, 170, 171, 172, 173, 174, 176, 177, 178, 180, 182, 186, 187, 188,

190, 191, 195, 200, 214, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 238, 244, 247, 252, 263, 264,  
266, 267, 269, 284, 286, 290, 291, 292, 294, 295, 296, 297, 300, 302, 313, 318, 319,  
320, 321, 322, 328, 330, 331, 335, 341, 344, 346, 347, 349, 353, 358, 360

Wissensklarheit 346

Yab-Yum 269, 346

Yaksha 246, 249, 271, 311, 346

Yama 282, 346

Yāna 346

Yidam 223, 225, 226, 255, 256, 260, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 280,  
281, 285, 316, 317, 319, 320, 328, 333, 339, 340, 342, 345, 346

Yoga 257, 264, 277, 280, 281, 283, 284, 286, 313, 316, 318, 323, 330, 332, 336, 339, 346,  
347, 351, 353, 354, 361

Yogi 26, 210, 213, 280, 281, 296, 342, 347, 354

Zazen 162, 185, 186, 188, 189, 190, 337, 347

Zehn (un)heilsame Handlungen 347

Zen-Buddhismus 162, 258, 312, 316, 324, 326, 331, 347, 352, 361

Zuflucht 32, 54, 75, 103, 147, 172, 192, 199, 225, 247, 257, 273, 274, 278, 282, 296, 314,  
318, 347

Zwei Ansammlungen 286, 291, 342, 347

Zweifache Wahrheit 347

## Anmerkungen

---

<sup>1</sup> Genro 1973: 160.

<sup>2</sup> Das Thema der Selbstverantwortung für das eigene Leben und die eigene spirituelle Entwicklung zieht sich wie ein roter Faden durch die ganze Literatur des Buddhismus. Klassische Kommentare erweitern diese Thematik auf die verantwortungsvolle Beziehung zwischen spirituellem Lehrer und Schüler, wobei auch hier beide Seiten ihren Aspekt der Verantwortung tragen. Siehe dazu besonders: Patrul 2001: 195-228; Berzin 2000; Batchelor 1998; Scharfetter 1999; Wilber et al. 1995.

<sup>3</sup> Pāli-Kanon, Anguttara Nikāya 3.65. Textgrundlage der Originalübersetzung von Frank Zechner ist die Pāli-Kanon Ausgabe des „Sri Lanka Tripitaka Project“ (<http://www.buddhistethics.org/Pālicanon.html>). Die Nummerierung ist im Pāli-Original nicht vorhanden. Sie wurde vom Übersetzer zur besseren Übersicht eingefügt. Folgende Übersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Bodhi, 2005; Nyanatiloka/Nyanaponika 1984; Soma 1987.

<sup>4</sup> Pāli bhagavā.

<sup>5</sup> Pāli sammāsambuddha.

<sup>6</sup> Der Buddha verneint hier zehn mögliche Begründungen von Wissen bzw. Wahrheit. Diese kann man in drei Gruppen unterteilen: Die ersten Vier (1. anussavena, 2. paramparāya, 3. itikirāya, 4. pitakasampadāya) befassen sich mit dem Wahrheitsanspruch von religiösen Traditionen, wobei sich der Buddha auf die Religion der Veden bezog. Die nächsten Vier (5. takkahetu, 6. nayahetu, 7. ākāraparivitakkena, 8. ditthinijjhanakkhantiyā) beziehen sich auf philosophische



- 
- Behauptungen und die letzten beiden (9. bhabbarāpatāya, 10. samono no garū [skrt.: guru]) beziehen sich auf die persönliche Autorität.  
Siehe auch Jayatilleke 1980: 175-275; Bodhi 2005: 431-432.
- 7 Pāli dhamma; skrt. → dharma.
- 8 Pāli viññūgarakhitā. Dieses Wort setzt sich aus viññū (intelligent, weise, wissend) und garahati (ablehnen) zusammen.
- 9 Pāli kusala.
- 10 Pāli akusala.
- 11 Pāli dhamma; skrt. → dharma.
- 12 Pāli alobha. Da Nyanaponika 1981: 9 und Nyanatiloka 1976: 130 bezugnehmend auf den Abhidhamma, die unten folgenden Synonyme für diesen Begriff aufzählten, wird er nicht wörtlich (Nicht-Gier oder Gierlosigkeit), sondern mit Freigebigkeit bzw. Großzügigkeit übersetzt. Auch Bhikkhu Bodhi (1993: 31) folgte in seinem Kommentar zum Abhidhamma Sangaha dieser erweiterten Begriffsbestimmung. Die Synonyme sind: Selbstlosigkeit, Großzügigkeit, Hingabe, Entsagung. (siehe auch Buddhaghosa 1999: 167.
- 13 Pāli sukkha.
- 14 Pāli adosa. Auch hier wurde nicht wörtlich (Nicht-Hass oder Hasslosigkeit) übersetzt, sondern das Synonym Allumfassende Liebe (mettā) benutzt. Die Synonyme sind: Allumfassende Liebe, Mitgefühl, Sympathie, Freundschaft, Versöhnlichkeit, Nachsicht. Siehe auch Buddhaghosa 1952: 538.
- 15 Pāli amoha. Wie oben wurde auch hier nicht wörtlich (Nicht-Verwirrung, Unverblendung) übersetzt, sondern das Synonym Einsicht (paññā) benutzt. Andere Synonyme sind Weisheit, Intelligenz, Verständnis, Wissen, Urteilskraft, Scharfsinn, Gleichmut. Siehe auch U Kyaw Khine 1996: 43.
- 16 Pāli sāvaka.
- 17 Pāli mettā.
- 18 Pāli karunā.
- 19 Pāli muditā.
- 20 Pāli uppekhā.
- 21 Pāli vipāka.