

Drei Merkmale des Seins

(Aus: Titmuss, Christopher . The Explicit Buddha: Depths of the Teachings for Awakening, S.103-112.)

Ich sehe keinen Besitz, der beständig, ewig und nicht dem Wandel unterworfen ist, der bis in die Ewigkeit andauern könnte MLD 22.22.

Nachdem der Buddha den Glauben an einen persönlichen oder unpersönlichen Gott verworfen hatte, ermutigte er zur Meditation und zum Nachdenken über die drei Merkmale der Existenz, nämlich der Unbeständigkeit, der Unbefriedigtheit und dem Nicht-Selbst. Engagierte Dharma-Praktizierende erhalten Belehrungen über diese Merkmale und meditieren über sie, um sie in der Tiefe zu verstehen. Obwohl die drei Merkmale in den Suttas nur selten gemeinsam vorkommen, lohnt sich eine wiederholte Betrachtung darüber:

Unbeständigkeit (anicca).

Die Merkmale der ständigen Veränderung gelten für alles, innerlich und äußerlich, hier und dort, Geist und Körper. Veränderung findet von der entferntesten Galaxie bis hin zu einem einzigen Gedanken statt. Alles, ob tatsächlich oder eingebildet, entsteht, besteht und vergeht, sehr langsam oder mit Lichtgeschwindigkeit. Es ist nicht leicht, eine Metapher zu finden, die den langsamsten Wandel oder die höchste Geschwindigkeit des Wandels zeigt. Veränderung offenbart auch Fortschritt und Rückschritt, Evolution und Degeneration, Anfang und Ende, Geburt und Tod, Kommen und Gehen.

Die Zeit offenbart den Wandel und der Wandel offenbart die Zeit. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bezeugen Veränderung, Anpassung und Nicht-Anpassung. Was ist, was war und was sein wird, verdeutlicht die Unbeständigkeit. Was immer jetzt ist, wird anders. Nichts bleibt absolut gleich, noch wird es absolut anders. Alles wirkt sich auf alles andere aus.

Dieses Prinzip gilt für dich, für mich, für alles. Das Leben bietet, abgesehen von der Befreiung, keinen Schutz vor der Welt der unvorhersehbaren Umstände. Die Unbeständigkeit bestätigt den verletzlichen Zustand der menschlichen Existenz, der uns sowohl von innen als auch von außen beeinflusst. Der Praktizierende kann nicht im Hier und Jetzt Zuflucht suchen. Der Mensch ertappt sich dabei, dass er Wünsche und Abneigungen auf Aspekte des gegenwärtigen Augenblicks projiziert.

Der Buddha betonte die Meditation und Reflexion über die Unbeständigkeit. Die Achtsamkeit auf Veränderungen, auf die großen und kleinen Schwankungen der Umstände, erinnert uns daran, dass das Unbeständige keine Erfüllung bieten kann. Das Selbst macht sich selbst etwas vor, indem es dem Veränderlichen nachjagt, um Erfüllung zu finden. Der Wahnsinn des menschlichen Zustands offenbart sich im Verlangen und im Greifen nach dem

Unbeständigen. Manche setzen ihren Glauben in den Optimismus hinsichtlich einer besseren Zukunft.

Weder Optimismus noch Pessimismus, ganz gleich ob sie auf angenehmen Gefühlen, unangenehmen Gefühlen oder neutralen Gefühlen beruhen, haben etwas mit der Realität der Zukunft zu tun. Kein wie auch immer geartetes Ding hat eine Essenz. Ursachen und Bedingungen machen das aus, worauf wir uns konzentrieren. Wenn etwas eine Essenz hätte, würde diese Essenz für immer bleiben. Das ist aber eindeutig nicht der Fall. Wäre etwas dauerhaft, hätten Ursachen und Bedingungen keinerlei Einfluss, und das Dauerhafte stünde außerhalb des Entfaltungsprozesses. Jedes Objekt von Interesse verändert sich in den unzähligen Erscheinungsformen der Umstände. Die Wahrnehmung der Merkmale der Vergänglichkeit erinnert uns daran, dass nichts wert ist, festgehalten zu werden. Klares Verständnis, Einsicht und Verstehen der Vergänglichkeit tragen immens dazu bei, mit einem friedlichen Geist zu leben.

Unbefriedigtheit (dukkha).

Das Pali-Wort für Unbefriedigtheit ist dukkha. Dukkha umfasst eine ganze Reihe von Bedeutungen, von geringer Frustration bis hin zum größten vorstellbaren Leiden. Die Zusammensetzung von was immer im Inneren oder Äußeren auftaucht, hängt von zahlreichen Bedingungen ab. So wie sich diese Bedingungen ändern, so ändert sich auch die Zusammensetzung, die sich aus diesen Änderungen ergibt. Dies ist unbefriedigend; es ist einfach nicht möglich, irgendetwas oder irgendjemanden in einer völlig wünschenswerten Weise zu erhalten oder zu bewahren.

Eine Person kann aufrichtige Entscheidungen treffen, um bestimmte Aufgaben erfolgreich zu bewältigen, aber ihre Entscheidung führt zu einer Konsequenz. Diese Konsequenz und die Sichtweise auf sie ändern sich früher oder später. Wissen, Können und Anstrengung können ein zufriedenstellendes Ergebnis hervorbringen, doch nichts garantiert eine dauerhafte Beziehung zu diesem Ergebnis. Der Einzelne zieht weiter. Das Leben geht weiter. Der unbefriedigende Faktor eines zufriedenstellenden Ergebnisses offenbart sich in seiner vorübergehenden Natur.

Die Dynamik von Absichten, Handlungen und Ergebnissen gibt dem menschlichen Leben Gestalt, doch ist es nicht möglich, Absichten, Handlungen und Ergebnisse kurz- oder langfristig zu bewahren. Es gibt keine Ereignisse, die frei von zahlreichen Einflüssen sind. Dies ist schwer anzuerkennen und zu verstehen, da es offenbart, wie wenig wirkliche Kontrolle der Mensch über Situationen einschließlich meditativer Erfahrungen, Beziehungen, Karriere oder die Zukunft hat.

Der Buddha erinnerte seine Zuhörer daran, dass wir in diesem Strudel der Veränderung leben und nichts in der Welt stabil und verlässlich ist. Die Achtsamkeit auf das Objekt, das Gewahrsein der unterstützenden Bedingungen und die Meditation unterstützen die Klarheit, um diese Erscheinungen des täglichen Lebens zu berücksichtigen. Unbeständigkeit und Unbefriedigung erscheinen als Kennzeichen oder Eigenschaften der unmittelbaren Wahrnehmungen, die nicht durch Projektionen verschleiert werden.

Die Praxis verleiht die Macht, sich diesen Merkmalen der Existenz zu stellen. Die Ausdrucksformen von dukkha in Körper und Geist manifestieren sich auf unzählige Arten. Dukkha verstärkt sich durch den Widerstand gegen Veränderungen aufgrund des Festhaltens an deren Auswirkungen auf Gefühle, Geist und Körper. Menschen fühlen sich oft verletztlich gegenüber unerwünschten Veränderungen und schwankenden Umständen. Die Dharma-Praxis konzentriert sich darauf, mit diesen Merkmalen der Existenz zurechtzukommen, anstatt sie zu leugnen. Dieses Merkmal der Unbefriedigtheit beeinflusst unsere Entscheidungen, die uns in die eine oder andere Richtung drängen.

Der Status des "Wählenden" offenbart einen unbefriedigenden Zustand, weil viele Faktoren aus der Vergangenheit den Wählenden prägen. Der Wählende trifft bestimmte Entscheidungen und stellt sich oft vor, dass diese Entscheidungen ihn oder sie glücklich oder zumindest glücklicher machen werden. Aber nichts ist garantiert, und das ist unbefriedigend. Wir stellen uns vor, dass wir unsere Entscheidungen frei und unabhängig von inneren und äußeren Umständen treffen können. Dies ist ein Mythos.

Die Anerkennung der Unbefriedigtheit als Merkmal der Existenz trägt zur Klarheit bei. Warum sollten wir uns für das entscheiden, was letztlich unerfüllbar ist, als eine Extremposition, oder einfach in der Gegenwart verharren als ein weiterer unbefriedigender Zustand? Die Wahl hängt in ihrem Entstehen von Bedingungen ab, die außerhalb der Wahl liegen, genauso wie die Bedingungen, die der Wählende bereits kennt.

Ja, wir treffen eine scheinbare Wahl, um das Erstrebenswerte zu bekommen, aber wir können herausfinden, dass es nicht das ist, was wir wirklich wollten, sobald wir das Erstrebenswerte erreicht haben. Der Wunsch, das Erreichte zu behalten, kann fortbestehen, aber das Erreichte oder Gewonnene kann aufgrund von Umständen, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen, verschwinden. Man kann zum Beispiel den "perfekten" Job verlieren, den man als Karriereweg gewählt hat, oder einen wunderbaren Partner. Die Unbeständigkeit und Unbefriedigtheit verdeutlicht die instabile Natur jeder Situation.

Wahlmöglichkeiten und Vorstellungskraft

Es gibt keine dauerhafte Befriedigung, wenn man passiv ist und nichts tut. Es gibt keine dauerhafte Befriedigung, wenn man immer aktiv ist und viel tut. Es gibt keine dauerhafte

Befriedigung, wenn man zwischen beidem hin- und herpendelt. Manch einer mag sagen, dass wir, da alles so unbefriedigend ist, genauso gut beschließen können, nichts zu tun. Diese Entscheidung für das Nichtstun kann zu Kurzsichtigkeit, Schwermut, wenn nicht sogar zu Depressionen führen, mit der zugrunde liegenden Wut auf das Leben, weil es unsere Träume und Hoffnungen nicht erfüllt.

Die andere Entscheidung, zu tun, zu tun, zu tun, führt zu Stress, Belastung und Burnout. Der "amerikanische Traum" oder jede andere Fantasie über eine glorreiche Zukunft kann zu einem Alptraum werden oder bestenfalls zu einer vorübergehenden Erfahrung des Vergnügens durch das Erreichen des Erstrebenswerten. Geht es beim Glück in erster Linie darum, das Erstrebenswerte in die Hände zu bekommen, nur damit die Freude mit der Zeit vergeht?

Dankbarkeit entsteht auch in Zeiten der Veränderung, einschließlich der Freude darüber, dass etwas endlich zu Ende ist: eine Schuld, eine schmerzhaft Beziehung, ein Krankenhausaufenthalt. Ein Kapitel geht zu Ende und macht Platz für ein neues Kapitel. Es ist nicht immer klar, was als nächstes kommt. Es ist nicht leicht, mit dem Unbekannten zu leben. Manche Menschen fühlen sich dadurch wackelig, unbeständig und unsicher. Der Wunsch nach Veränderung, zu wissen, was zu tun ist, kann Druck auf uns und andere erzeugen. Die Kraft eines solchen Wunsches führt zu Widersprüchen. Ein fehlgeleiteter Geist stellt sich vor, dass etwas, das vor uns liegt, ein lang anhaltendes Glück auslösen wird. Das Innenleben kann von Glück zu Unglück und von Unzufriedenheit zu Zufriedenheit und zurück zu Unglück und Unzufriedenheit wechseln. Geisteszustände beeinflussen den Wunsch und der Wunsch beeinflusst den Geisteszustand. Verzweiflung malt sich eine dunkle Zukunft aus. Der Geist verstrickt sich leicht in Projektionen auf ein Objekt oder ein Ereignis, sei es in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft, was die Wahrnehmung des Objekts verfälscht.

Ein Mann ging zu Nasruddin, dem exzentrischen Mullah. In seiner Tasche hatte der Besucher ein Ei. Er fragte Nasruddin: *"Was habe ich in meiner Tasche?"*

Nasruddin sagte: "Gib mir einen Hinweis."

Der Besucher antwortete: "Es ist geformt wie ein Ei. Du wirst darin Gelb und Weiß finden. Es sieht aus wie ein Ei."

"Eine Art Kuchen", antwortete Nasruddin.

Die Praxis, inneren Frieden zu erfahren, entsteht durch Achtsamkeit/Meditation und Klarheit in der Tiefe unseres Seins über die Natur des Wandels und die Entwicklung der Fähigkeit, das Festhalten am Veränderlichen als dauerhaft loszulassen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Unbefriedigtheit und Leiden das Dasein kennzeichnen, aber das macht dessen dynamische und unkontrollierbare Merkmale nicht zur letzten Wahrheit über das

Sein. Weisheit und Befreiung offenbaren die Wahrheit der Dinge unabhängig von solchen Wahrnehmungen.

Nicht-Selbst (anatta).

Ursachen und Bedingungen treffen aufeinander und formen ein Gebilde. Was auch immer erscheint, hängt von der Zusammensetzung und dem Zusammenspiel dieser Ursachen und Bedingungen ab, die ihrerseits aus anderen Ursachen und Bedingungen hervorgehen. Nichts hat in irgendeiner dieser Zusammensetzungen eine Selbstexistenz. Das heißt, nichts besitzt eine unabhängige Selbstexistenz, eine inhärente Existenz. Wenn du ein Auto auseinander nimmst, wirst du sehen, dass das Auto kein Selbst hat. Die Räder sind nicht das Auto. Der Motor ist nicht das Auto. Das Lenkrad ist nicht das Auto. Wenn das Auto beschädigt wird, ist der Besitzer vielleicht verärgert und wütend. Veränderungen im Zustand des Autos können einen Menschen nicht verärgern oder wütend machen. Verärgerung und Ärger hängen mit dem Zustand des Geistes zusammen, nicht mit dem Zustand des Autos. Die Annahme der Kontinuität des unbeschädigten Zustands des Autos stimuliert die Reaktion. Der "Besitzer" sieht Beständigkeit (oder Kontinuität) im Unbeständigen, Zufriedenheit im Unbefriedigenden und das Selbst im Nicht-Selbst des Autos. Eine verzerrte Wahrnehmung sieht das Auto nicht als das, was es ist: eine Komposition aus Ursachen und Zustand vor und nach der Beschädigung des Autos und danach. Die Delle oder die Abschreibung des "Autos" hat keine wirkliche Kraft, uns wütend zu machen - es ist unsere eigene Beziehung zum "Auto", die die Reaktivität auslöst. Ursachen und Bedingungen machen unsere Beziehung zu unserem "Geist" und zu dem "Auto" aus.

Alle Dinge sind frei von eigenständiger Existenz, weil sie auf Kausalitäten beruhen. Der Yogi meditiert über das Nicht-Selbst (die Leerheit der Selbstexistenz) als ein wichtiges Merkmal seiner Praxis zur Befreiung. Ein "Selbst" wird tendenziell in jedem Aspekt dessen gesehen, was einen Menschen in der Welt ausmacht, sowohl innerlich als auch äußerlich, wie z.B:

- Körper/Form
- Gefühle
- Wahrnehmungen
- geistige Formationen (z. B. Gedanken)
- Bewusstsein

Der Buddha bezeichnete diese fünf Aspekte des Lebens regelmäßig als die fünf Aggregate (oder fünf Komponenten bzw. Daseinsformationen) einer Person in der Welt. In Bezug auf die fünf Komponenten könnte eine Person sagen:

"Ich sitze hier."

"Ich fühle mich glücklich."

"Ich nehme wahr (sehe, höre, etc. durch die Sinne)"

"Ich denke (wählen, erinnern, planen, träumen, schlussfolgern)".

"Ich erlebe Bewusstsein (Achtsamkeit, Gewahrsein, Aufmerksamkeit)."

Es findet ein Wechsel in der Wahrnehmung von "ich" zu "mein" statt. Das "Selbst" erhebt Anspruch auf die Aggregate als Besitz. Jedes Aggregat gehört dann zu "mir". Hier sind einige Beispiele:

"Dies ist mein Körper."

"Das sind meine Gefühle."

"Das ist meine Wahrnehmung der Situation."

"Meine Gedanken sagen es mir."

"Meine Achtsamkeit entwickelt sich".

Manchmal umfasst die Identifikation alle oder auch nur Aspekte der Formierung einer "Person". Die "Ich"-Sprache bedeutet eine vollständige Identifikation mit den fünf Zusammensetzungen der "Person". Die Verwendung von "mein" bezieht sich auf die Inbesitznahme aller Aspekte eines menschlichen Wesens. Unzulänglichkeit ist ein Merkmal der Sprache des "Ich" und "mein". Die Anwendung des "Ich" widerlegt das "mein" und umgekehrt. Wir können nicht in einem Moment alle oder eines der fünf Aggregate sein und sie dann im nächsten Moment zu unserem Besitz machen. Die Vorstellung von "mein" geht auch über das Individuum hinaus - "meine" Familie, mein Partner, mein Job, mein Land und so weiter.

Die Anhäufung von "ich" und "mein" im Geist trägt zu drei Giften des Geistes bei - Gier, Schuldzuweisung und Verblendung. Alle problematischen Geisteszustände deuten auf eine Infektion von 'Ich und Mein' hin oder zeigen sich in der kollektiven Identität von 'Wir' und 'Sie'.

Keine Wahrheit oder Realität gehört zu 'Ich' oder 'mein'. "Ich" und "mein" dienen bestenfalls als bequeme Form der Sprache. Klarheit und Weisheit bleiben frei von Besitzdenken, Anhaftung und dem Glauben an "ich" und "mein" als die wahre Realität. Was wir an einem Tag besitzen, geben wir am nächsten Tag wieder weg. Was heute "mein" ist, ist morgen nicht mehr "mein". Die Wahrheit offenbart sich außerhalb der engen Begrenzung von "ich" und "mein".

Form, Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken und Bewusstsein weisen keine inhärenten Merkmale von "ich" oder "mein" auf, egal wie oft "ich" und "mein" in diesen Komponenten auftauchen. Es ist wichtig zu würdigen, dass die Komposition ausnahmslos für alles und überall gilt. Das Nicht-Selbst, das Nicht-Ich" und das Nicht-Mein" offenbaren ein echtes Merkmal der Existenz. Eine Tür zur Befreiung öffnet sich durch das Wissen und Verstehen des Nicht-Selbst.

Meditation und alltägliche Lebenserfahrungen können die Leerheit von "Ich" oder "mein" belegen, indem sie die Konstruktionen des Selbst, die auf einer der fünf Komponenten beruhen, auflösen. Die Erfahrung des Körpers als Körper, der Gefühle als Gefühle, der Wahrnehmungen als Wahrnehmungen, der Gedanken als Gedanken und des Bewusstseins als Bewusstsein kann auf klare und offensichtliche Weise hervortreten. Ähnlich wie der Körper im Zusammenhang mit dem Geist-Körper-Prozess kommentiert wurde: "Das bin nicht ich. Das ist nicht meins. Das ist nicht das, was ich bin. Auch die Abwesenheit des "Ich"-Begriffs wie etwa "Ich bin Zeuge von all dem" kann auftreten. Die Klarheit offenbart einen sich entfaltenden Prozess ohne jede Verzerrung durch ein infiziertes 'Ich' und 'mein'. Eine Offenbarung der Befreiung hängt weder von der Anwesenheit noch von der Abwesenheit der Sprache des Selbst ab.

Erfahrungen aus erster Hand schließen daher die Erfahrung von "Ich" und "mein" mit ein. Die Erfahrung des Nicht-Ich offenbart eine echte Erfahrung, wie z.B. die Anwesenheit des "Denkens" und nicht "Ich denke". Die Erfahrung des "Nicht-Ich", z. B. "der Arm" und nicht "mein Arm". Es wäre töricht, sich an eine der Erfahrungen von "Ich" und "mein" oder "Nicht-Ich" und "Nicht-Mein" zu klammern und die anderen Erfahrungen zu leugnen. Keine spezifische Erfahrung ist hier letztlich wahr. Das bedeutet nicht, dass jedes Mal, wenn die Sprache von 'ich' und 'mein' im Zusammenhang mit den fünf Daseinsinformationen eines Menschen auf eine Täuschung oder Projektion hinweist.

Der Dharma zeigt den Weg, wie man die Dinge sehen kann, indem man den konventionellen Gebrauch der Sprache von "ich" und "mein" erlaubt, während man tief im Inneren weiß, dass diese fünf Zusammensetzungen frei von jedem Zeichen oder Hinweis auf "ich" und "mein" bleiben. Der konventionelle Sprachgebrauch sagt: "Ich schreibe dieses Kapitel. In Wirklichkeit schreibt das "Ich" nicht. Dieser Prozess findet statt, damit die Worte im Geist auf dem Computerbildschirm Ausdruck finden.

Zu den Übungen gehört die Meditation über die direkte Erfahrung, dass nichts im Körper, in den Gefühlen, in den Wahrnehmungen, in den Gedanken oder im Bewusstsein erkennen lässt, dass diese Zusammensetzungen zu einem Selbst gehören. Die Konditionierung des Geistes nimmt diese Sichtweise mit all ihren problematischen Auswirkungen an. Einsichten in das Nicht-Selbst machen ein Sehen frei von 'Ich' und 'Mein' deutlich. Es gibt einen Körper (organisches Leben, Elemente, die menschliche Form), der sitzt (ein 'Ich' kann nicht sitzen). Es gibt Gefühle. Es gibt Wahrnehmungen. Es gibt mentale Formationen, die zusammenkommen, wie z.B. Gedanken. Es besteht ein Bewusstsein für die anderen vier Komponenten, wobei alle fünf Komponenten aufeinander und auf die Bedingungen der Welt angewiesen sind.

Die Praxis besteht darin, die bloße Aktualität als von anderen kontingenten Faktoren abhängig zu sehen. Das Interesse daran, jedes Ereignis als zum eigenen Selbst gehörend zu sehen, beginnt zu schwinden. Die fünf Kompositionen, das Auto und jedes andere "Ding" haben die gleiche Eigenschaft des Nicht-Selbst. "Wenn das Selbst Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken oder Bewusstsein wäre, dann würden sie zu keinem Leiden führen", sagte der Buddha SN 22.59, da das Selbst das Leiden nicht wählen würde. Ein wahres Selbst würde sich niemals Leid und Unglück wünschen, das durch Schmerzen im Körper, gequälte Gefühle, furchterregende Wahrnehmungen, zerstörerische Gedanken und ein damit verbundenes Bewusstsein entsteht.

Die Form ist wie Schaum

Fühlen ist wie Wasserperlen

Wahrnehmung ist wie eine Fata Morgana

Formationen und Gedanken sind wie ein Bananenbaum (ohne Kern)

Das Bewusstsein ist illusorisch. (SN 22.95)

Der Buddha wies auf die leere Natur der Aggregate hin. "Die Welt ist leer von einem Selbst oder von allem, was zu einem Selbst gehört", wiederholte er. Er erinnerte die Zuhörer daran, dass das Leiden unter den Aggregaten wirklich das Nicht-Selbst von allem bestätigt: Veränderlich, unbefriedigend und Nicht-Selbst fassen die Merkmale oder Eigenschaften der Existenz zusammen, nicht mehr und nicht weniger. Eine solche richtige Perspektive zeigt den Weg zu einem Sehen anderer Art.

Leerheit der drei Merkmale

Die drei Merkmale sprechen für die Untersuchung der Kausalität. Das, was entsteht, das, was andauert, oder das, was vergeht, hat kein Eigenleben. Unbeständigkeit und Unbefriedigtheit haben ebenfalls kein essenzielles Selbst, da beide von Ursachen und Bedingungen abhängen. Die drei Merkmale gehören zur konventionellen Realität. Wäre dies die wahre Realität, wären wir in jedem einzelnen Moment in der Unbefriedigtheit gefangen. Es gäbe kein Erwachen, keine Befreiung und keine Weisheit. Der Geist würde zu dem Schluss kommen, dass "das Leben Leiden ist".

Was entsteht, bleibt und vergeht, hängt vollständig von verschiedenen Ursachen und Bedingungen ab, damit solche Veränderungen stattfinden können. Es gibt keine Essenz für das, was entsteht, bleibt und vergeht. Das bedeutet, dass Existenz und Nichtexistenz kein inhärentes Selbst besitzen, da beide in Abhängigkeit entstehen. Letztlich gibt es sozusagen weder Entstehen noch Verweilen noch Vergehen noch Aufhören, da die Annahme besteht, dass es ein "Ding" gibt, das entsteht, bleibt und vergeht. Es gibt weder Beständigkeit noch Unbeständigkeit. Alle unsere Erfindungen verlieren ihre Substanz, wenn wir aufhören, irgendeine der Dynamiken der Existenz zu verdinglichen und ihr Substanz zu geben. Innerer Friede offenbart sich ganz natürlich durch das Beenden der Übertreibung der Bedeutung

von Ereignissen, innerlich und äußerlich. Innerer Friede dient als primäre Bedingung für rechtes Handeln.

Klares Verständnis und Einsicht in die drei Merkmale löst das Klammern auf, macht es überflüssig, das Dauerhafte im Unbeständigen, die Zufriedenheit im Unbefriedigenden und das Selbst im Nicht-Selbst zu sehen.

Authentische Beschäftigung mit dem abhängigen Entstehen befreit uns von der Fixierung auf den Auserwählten und die Abhängigkeit von Ergebnissen. Meditation, Untersuchung und Einsicht befreien die Klarheit, statt ein Gefangener konditionierter und gewohnheitsmäßiger Wahrnehmungen zu sein. Die Muster der Vergangenheit kommen der Weisheit in die Quere.

Der Prozess des Erwachens beinhaltet die Erforschung der Bedingungen, die Erfahrungen formen. Dies führt zu höchstem Glück durch das Wissen um die Leerheit von "Ich" und "mein".