

## **37 Aspekte des Erleuchtungspfad**

---

### ***Vier Grundlagen der Achtsamkeit***

1. Analytische Betrachtung des Körpers oder der physischen Existenz
2. Analytische Betrachtung der Emotionen
3. Analytische Betrachtung des Geistes / Intellekts
4. Analytische Betrachtung der Wahrnehmung der Wirklichkeit

### ***Vier Arten der Entsagung / Zustände der Hingabe***

1. Ausschließlich heilsame Handlungen und Qualitäten kultivieren, die man noch nicht begangen bzw. entwickelt hat
2. Vorzüge vermehren, die man bereits begangen hat
3. Unheilsame Handlungen und Qualitäten verwerfen, die man bereits begangen bzw. erworben hat
4. Das Entstehen unheilsamer Handlungen und Qualitäten zu verhindern, die man noch nicht begangen bzw. erworben hat

### ***Vier Füße Wunder wirkender Aktivitäten***

1. Der starke Wunsch, geistige Ruhe zu verwirklichen
2. Geistige Ausdauer, die darauf gerichtet ist, die „Füße“ zu verwirklichen
3. Das Bedenken der Methoden, um dies zu erreichen
4. Die Unterscheidende Betrachtung, wie sie zu nutzen sind

### ***Fünf spirituelle oder ethische Fähigkeiten***

1. Glaube oder Vertrauen in die Vier Edlen Wahrheiten
2. Ausdauer oder freudiges Bemühen, um sie zu erkennen
3. Achtsamkeit oder die Betrachtung der Edlen Wahrheiten
4. Konzentration oder Tiefe der Versenkung in die Edlen Wahrheiten
5. Unterscheidendes Gewahrsein oder Weisheit hinsichtlich ihrer einzelnen Aspekte

### ***Fünf spirituelle oder unerschütterliche Kräfte***

1. Kraft des Glaubens
2. Kraft der Ausdauer
3. Kraft der Achtsamkeit
4. Kraft der Versenkung
5. Kraft der Weisheit

### ***Sieben Faktoren oder Glieder der Erleuchtung***

1. Vollkommene Achtsamkeit
2. Vollkommenes Unterscheidungsvermögen im Hinblick auf die Phänomene
3. Vollkommenes tatkräftiges Bemühen
4. Vollkommene Freude
5. Vollkommenes Geübsein oder vollkommene geistige Beweglichkeit
6. Vollkommene zielstrebige Meditation
7. Vollkommener Gleichmut

### ***Achtfacher Edler Pfad***

1. Rechte Sichtweise
2. Rechte Absicht / Motivation
3. Rechte Rede
4. Rechtes Handeln
5. Rechte Lebensführung
6. Rechtes Bemühen / Streben
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte zielstrebige Konzentration / Meditation / Versenkung