



## Das universelle Gesetz #3

### Anwendungen während des Prozesses der Reinigung von Körper und Geist

- + ohne die Erlaubnis des Kursleiters, keine anderen Nahrungsmittel zu sich nehmen, die hohe Kalorienzahlen haben wie:  
Stärke (Zucker), Kohlenhydrate, Proteine, Lipide(Fette)
- + In den ersten 3 Tagen sollte man pro Tag mindestens 3 mal Stuhlgang haben (Toilette#2)
- + Haltet Körper, Geist und Sprache in der edlen Stille (Noble Silence) und in Reinheit
- + Übt euch fortwährend und im gleichem Maße in Sila (Tugend), Samadhi (meditative Versenkung) und Pannã (Weisheit)
- + Übt euch fortwährend und im gleichem Maße in Theorie, Kontemplation und Praxis
- + Übt so viel wie möglich aufrecht und mit geradem Rücken mit gekreuzten Beinen (Lotus Sitz) zu sitzen, mindestens 3 mal am Tag zur Meditationszeit oder zur Essenzeit.
- + Übt die rechte Ernährungsweise für Körper und Geist, indem ihr vor dem Essen in vollständiger Achtsamkeit euch dem Körper zuwendet.
- + Seid oft in der frischen Luft und betreibt dort regelmäßig körperliche Aktivitäten wie: Gehmeditation, Tai-Chi, Chi-Gong, jedoch mindestes 3 mal am Tag.
- + Wenn wir im Leben versuchen etwas zu tun und es uns nicht gelingt, können wir es dreimal versuchen bevor wir zu es auf eine andere Weise versuchen.
- + Buddha hat 3 wesentliche Dinge gelehrt (die 3 Juwelen: keinem schaden antun/schlechte Taten, stattdessen heilvolle Taten und fortwährend den Geist reinigen)  
Der wahre Dhamma (Lehre) begründet sich auf 3 Faktoren (Dukkha/Leid, anicca /Vergänglichkeit & annata/Nicht Selbst). Wenn wir aus dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt austreten wollen, müssen wir 3 Aspekte üben:  
Sila/Tugend, Samadhi/meditative Versenkung, Panna/Weisheit  
Um unsere Ziele zu erreichen, müssen wir 3 Faktoren gleichmaßen meistern:  
Lernen(Theorie), Kontemplation(Nachdenken), Praxis.

## Worin begründet sich das Universelle Gesetz#3 ?

+ Aus Gier, Hass und Verblendung. Im Prinzip von einer verfälschten Sicht auf die Realität (Verblendung), welches zu einem unterscheidenden Bewusstsein führt, welches Anhaftung (Gier/Begierde) und Abneigung (Hass) empfindet.

+ Diese verblendeten Gedanken werden in Form von elektromagnetischen Wellen wie neutrale Wellen/Felder, positive Wellen/Felder, negative Wellen/Felder in den Kosmos ausgestrahlt.

+ Diese bilden wiederum Atome, Neutronen, Elektronen und Protonen und letztendlich damit Pflanzen, Blumen und Blätter, Knollen, Samen oder die Körperlichkeit von Tieren und Menschen.

+ Diese Wellen bilden auch Seelen, sowohl männliche (positiv) als auch weibliche (negativ)

+ Die Anziehung zwischen Männern und Frauen führt zum sexuellem Austausch und ziehen diese Seelen an was zur Empfängnis führt.

+ Bei Menschen beträgt die Schwangerschaftsdauer ungefähr 9 Monate und 9 Tage und ist in 3 Abschnitte unterteilt. Jeder Abschnitt dauert ungefähr 3 Monate und 3 Tage.

+ In jedem Abschnitt der Schwangerschaft muss die Mutter in ausreichender Portionierung 3 Arten von Nährstoffen: Stärke (Zucker), Proteine, Fette für die Entwicklung des Fötus bereitstellen. Wenn ein Nährstoff gänzlich fehlt oder unzureichend ist, so kann der Fötus nicht überleben oder es kommt zur Fehlentwicklung.

+ Nach der Geburt und Entwicklung bis zum Erwachsenen ist der Körper in 3 Teile gegliedert Kopf, Torso und Beine. Jeder Teil ist wiederum in 3 Unterteile gegliedert: Oben, Mitte, Unten.  
Bei den Beinen: Oberschenkel, Unterschenkel + Knie, Fuß  
Bei den Armen: Oberarm, Unterarm + Ellenbogen, Hand  
Dann Jeder Finger oder Fußzehe wird geformt aus 3 Knochen

+ Also können wir sehen, dass diese verblendeten illusionären Gedanken die gesamte Lehre (Dhamma) geschaffen haben einschließlich, unbelebte, Pflanzen und Tiere sowie 3 Daseinsbereiche/Welten im Universum: Die Welt der Leidenschaften und Begierden, die Welt der Formen und Erscheinungen und die Welt der formlosen Existenzen.

In diesen 3 Daseinsbereichen werden alle lebenden Wesen im ständigem Kreislauf wiedergeboren und können nicht entfliehen ohne mit großer Entschlossenheit und Weisheit an sich selber zu arbeiten.