

## Die Samatha Jhānas (reine Konzentrationszustände)

Basics: Diese Zustände sind zeitweilig angenehm und führen zu starker Konzentration und emotionaler Ausgeglichenheit. Sie können süchtig machen und die Leute, indem sie denken sie haben die letzten Einsichten erreicht, zum Narren halten.

1. Hinwendende und anhaltende Aufmerksamkeit (Zielen und Reiben), Entzücken, Freude und Konzentration.
  2. Zielen und Reiben wurden fallen gelassen, deshalb dominieren Entzücken, Freude und Konzentration.
  3. Entzücken wurde fallen gelassen, deshalb dominieren Achtsamkeit, Gleichmut mit „körperlicher“ Seligkei.
  4. Gleichmut mit indifferentem Gefühl dominiert. Basis für die Jhānas 5-8.
  5. Unendlicher Raum, Gleichmut
  6. Unendliches Bewusstsein, Gleichmut
  7. Nichtsheit (außerhalb der phänomenalen Phase), Gleichmut
  8. Weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung
  9. Nirodha Samapatti, das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl. Kann nur von Anagamis (3. Erleuchtungsstufe) mit guten Samatha-Fähigkeiten erreicht werden.
- Bem.: Die Siddhis/Kräfte entstehen aus reinen konzentrativen Zuständen und haben keine Beziehung zum Wissen. Entwickle sie mit Vorsicht und guter Leitung von erfahrenen Lehrern. Vermeide lange Abstecher in dieses Gebiet.

## The Vipassana Jhānas

Diese sind auf bestimmte Art ähnlich wie die samatha jhānas, sie beinhalten die direkte Wahrnehmung der drei universellen Daseinsmerkmale der Empfindungen: Unbeständigkeit auf einer sehr feinen Stufe (viele Male pro Sekunde), kein Selbst (dass die Dinge durch ihre eigenen Bedingungen entstehen und nicht der Beobachter sind) und Leiden (die grundlegende schmerzhaft Spannung, die durch den Geist durch die Illusion eines Selbst, eines Täters, eines zentralen Punktes, eines Beobachters, eines Agierenden etc. erzeugt wird). Jedes jhāna hat sub-jhāna Aspekte, wie der feinere Teil eines Fraktals.

## Die Nāṇas

Dies sind Stadien direkter und verstärkter Wahrnehmung der Aspekte, wie die sensorielle Realität tatsächlich ist. Wenn sich unsere Konzentration und Investigation verbessert, entwickelt sich Einsicht in einer völlig vorhersehbaren Art unabhängig von der Tradition. Jedes nāna hat seine spezifische Wahrnehmungsschwelle, seine Intensität, seine eigene Klarheitsstufe, seine emotionalen und physischen Nebenwirkungen und Extasen. Das besagt, dass einige Stadien einander ähnlich sind, wie die 3. und 10. und die 4. und 11. Es ist leicht, sie zu verwechseln.

## Die Zehn Trübungen der Einsicht des 4. Nāṇas

Lichtglanz, Erkenntnis, Entzücken, Gestilltheit, Glückseligkeit, unbeugsames Vertrauen, Energie, Sicherheit, Gleichmut und Anhaftung. Das Wahrnehmen der drei Daseinsmerkmale dieser Empfindungen bringt die Dinge voran.

## Die dunkle Nacht, Nāṇas 5-10

Dies sind oft schwierige Stadien, aber sie brauchen es nicht zu sein. Deshalb seid nicht vorprogrammiert, dass ihr hier Probleme haben müsst. Beeilt euch beim Praktizieren. Lasst euch nicht von der Negativität beeinflussen. Haltet die schwierigen emotionalen Seiteneffekte davon ab euer Leben zu beeinflussen. Untersucht alle Arten von Empfindungen die Entstehen, egal wie unangenehm sie sind. Vermeidet unbedachte Entscheidungen und verletzende Worte wenn möglich.

## Die drei Tore

Nāṇas 12-14 und die folgenden Eingänge in den Fruchtzustand betreffen das vollständige Verstehen von zwei der drei Daseinsmerkmale auf der Stufe der Formationen für drei

schnelle Momente. Diese Formationen sind vollständige momentane panoramische Erfahrungen des ganzen ungeteilten Empfindungsfeldes gleichzeitig, eingeschlossen des Raumes und allem, was sich darin befindet. Wenn wir uns im 11. nāna mit ausreichender Präzision und Akzeptanz befinden, entsteht eines der drei Tore ganz natürlich. Deshalb bemüht euch auf eine umfassende Art die drei Daseinsmerkmale in jedem der vipassana jhānas zu verstehen.

## Die vier Pfadmomente (Erleuchtungsstufen)

1. Stromeingetreter (soṭāpanna) verändert die Beziehung zu Anhaftung, Regeln und Riten, Persönlichkeitsglauben und skeptischen Zweifel. Das Dhamma-Auge öffnet sich.
2. Einmalwiederkehrer (sakadāgāmi) verändert die Beziehung eines Teiles der alltäglichen fundamentalen Anziehungs- und Abstoßungskraft.
3. Niewiederkehrer (anāgāmi) verändert die Beziehung des Restes der alltäglichen fundamentalen Anziehungs- und Abstoßungskraft.
4. Heiliger (arahat) verändert die Beziehung zu Dünkel (Arroganz), Anhaftung an formhaften (1-4.) und formlosen (5.-8.) jhānas, Unruhe und Sorgen und den letzten Schleier der Unwissenheit. Das Weisheitsauge öffnet sich jenseits der Zyklen.

## Was ist Leerheit (das 15. nāna, der Fruchtzustand)?

Wenn es irgendeinen Sinn von Zeit, Dauer, Erfahren, Einheit, Nichtsheit, Ethwasheit, Raumperspektive, also irgendetwas gibt, was du erinnern oder beschreiben kannst, wenn auch nur in vagesten Begriffen, war es definitiv kein Fruchtzustand/keine Leerheit.

## Habe ich Stromeintritt erreicht?

Stromeingetretene kreisen durch die nāṇas 4 – 11 und dann 15 (siehe oben) in ihrem ganz normalen Wachzustand. Das ist unvermeidlich. Bloße Untersuchungsabsicht verursacht sofort das 4. nāna. Seid vorsichtig, was ihr zu den Leuten sagt kurz nachdem ihr den Pfad oder was ihr für den Pfad haltet, erreicht habt. Es ist sehr peinlich falsch zu liegen. Gebt den Dingen Zeit, zumindest einige Wochen oder Monate und schaut, was anhält und was verblasst.

## Lasst euch nicht zum Narren halten

Das Entstehen und Vergehen neigt leicht dazu die Leute zu narren. Sie denken, sie wären erleuchtet, da es viel Einsicht mit sich bringt und im Allgemeinen eher spektakulär ist. Seid vorsichtig. Tatsächlich gibt es eine große Anzahl an Erfahrungen, die auch den erfahrenen Meditierenden täuschen, er sei etwas weiter entwickelt profunder als er tatsächlich ist. Die formlosen Vertiefungen sind ein gutes Beispiel dafür, da es sich um tiefe Einheitserfahrungen handelt, die zeitweilig während der reinen konzentrativen Zustände (samatha jhānas) entstehen können. Verwirklichung ist nicht Teil der sich verändernden Welt, vergeht und ändert sich nicht und ist nicht an irgendeine Erfahrung der Einheit, Vielheit, Nichtsheit, Glückseligkeit, Frieden oder sonst etwas gebunden.

## Rat zur Diagnose, “wo ihr seid”

Bitte geht sorgfältig mit all dieser „Landkartenterminologie“ um. Es ist sehr leicht falsch zu liegen. Arbeitet mit guten Lehrern, die dieses Gebiet kennen und es immer wieder über mehrere Jahre durchquert haben. Bewahrt eine gesunden und wissbegierigen Skeptizismus. Wenn etwas Besonderes geschieht, untersucht es mit guter Konzentration, Achtsamkeit, Präzision und Gleichmut weiter. Wenn es sich oft wiederholt, bekommt ihr vielleicht ein gutes Empfinden dafür, was es ist, wie es sich entwickelt und was ihm folgt, was sich durch sein Entstehen und Vergehen veränderte und was nicht. Auch die tiefsten Erfahrungen kommen und gehen. Das bedeutet, wenn ihr versucht zu diagnostizieren welches nāna ihr erreicht habt,

untersucht alle Kriterien insbesondere die Frequenz der Vibrationen, wie es sich entwickelt und was ihm folgt, was die damit verbundenen emotionalen, physischen und mentalen Qualitäten sind und die Begrenztheit oder Weite eurer Achtsamkeit währenddessen. Dies kann euch oft aber nicht immer ein Gefühl vermitteln, wo ihr seid. Aber dieses wird auch sofort vergehen. Deshalb bleibt nicht auf euren „Landkartentrip“ stecken. Er ist nicht der eure. Diese Stufen und Erfahrungen sind nicht eure. Es sind natürliche bedingte Teile des Universums, die nur ihren Zweck erfüllen. Erinnerung euch, kontinuierliche Untersuchung der drei Daseinsmerkmale dessen, was auch immer erscheint, ist der Schlüssel zur Weisheit.

**Modelle von Erleuchtungsstufen** beinhalten oft implizit oder explizit Begrenzungen der emotionalen Bandbreite, der Erfahrungsbandbreite und des Bereichs der Dinge, die auftreten können. All diese Modelle irren sich in gewissem Maße und können große Probleme für diejenigen sein, die an sie glauben. Sie neigen mehr dazu hässliche Schattenseiten und schwerwiegendes Verweigern der einfachen Natur der menschlichen Bedingungen zu verursachen als Erwachen selbst. Wir werden als Menschen geboren und wir müssen lernen damit zurechtzukommen. Verwirklichung kann den fundamentalen Aspekt, wie wir zu den Phänomenen stehen, verändern. Wie sich die Phänomene manifestieren, sind Thema des Gesetzes von Ursache und Wirkung, das immer seine Gültigkeit hat. Mit dem Leugnen der großen Bandbreite der Emotionen des Herzens und des Geistes gefährdet ihr euch. Seid vorsichtig wie ihr euren Körper und eure Worte benutzt angesichts dessen, dass die Transzendenz Hand in Hand mit einer tiefen und unmittelbaren Vertraulichkeit mit dem Leben einhergeht. Die Kultivierung dieser tiefen und unmittelbaren Vertraulichkeit mit dem Leben führt zur Transzendenz. Man kann das Eine nicht ohne das Andere erreichen.

**Die Stadien der Einsicht**  
von  
Daniel M. Ingram, MD MSPH  
(Übersetzt und leicht gekürzt\* von Thomas Zeh)

Diese Landkarten und die damit verbundenen Begriffe und Meditationstechniken können zum geschickten Navigieren auf dem Gebiet des Erwachens führen.

Bitte bindet euch nicht durch starres Festhalten an Glaubenssätzen, da alle konzeptionellen Systeme im besten Falle grobe Beschreibungen einer Realität sind, die reicher und komplexer ist als jemals dargestellt werden könnte.

Landkarten können den gegenteiligen Effekt haben, indem sie Besessenheit mit Verwirklichungen, Urteilen, Vergleichen erzeugen und die Konkurrenz untereinander fördern. Dies ist nicht hilfreich und möglicherweise zerstörerisch. Bitte versucht dies zu vermeiden.

Mit präziser Praxis in ausreichender Häufigkeit und ausreichender Akzeptanz des großen Spektrums der menschlichen Erfahrung auf der sinnlich wahrgenommenen Stufe weiterzuarbeiten, ist der essenzielle Punkt.

Diese Landkarten sind reine Werkzeuge, die uns davor bewahren sollen, auf der Reise stecken zu bleiben, in die Irre zu gehen, uns zu schaden oder blöde zu werden.

Geht auf [www.interactivebuddha.com](http://www.interactivebuddha.com), um weitere Literatur, freie Online-Texte über dieses oder ein anderes Thema, eine Liste von lokalen Gruppen, die Weisheit fördern, Retreat-Orte und andere nützliche Dinge zu erhalten. Das freie Online Buch „Mastering the Core Teachings of The Buddha“ ist eine sehr in die tiefe gehende Abhandlung dieser Landkarten und Praktiken, die zum Fortschritt und zur Einsicht führen.

Einfache Güte zu euch selbst und anderen, einen Sinn für Humor und klare Achtsamkeit auf die Erfahrungen des Lebens sind Schätze, die ohne Rückhalt kultiviert werden sollten.

Alles Gute bei eurem Abenteuer in euer eigenes Herz, euren Geist und Körper.

\*Gekürzt wurde der Textabschnitt „The Tibetan Five Path and Ten Bhumis Models“ und in der Tabelle die Spalte der Entsprechungen mit den Sefirah.

#	Jhāna	Nāna, Einsichtswissen	Sub-Nāna	Intensität	räumliche Qualität	Klarheit	Vibrationsqualität	Vedanā (Empfindung)	typische körperliche Manifestationen	typische geistige Manifestationen	grundlegende Einsichten	grundlegende Mängel
0	0.4	(Der Wasserfall)		untersch.	eng	schwach	zerstreut	variiert	Schmerz	Unzufriedenheit, Aufregung, Verwirrtheit	Es ist Zeit zu meditieren. Mein Geist ist ein einziges Durcheinander.	kaum Konzentration, kaum Untersuchung, normalerweise versinken in die Gedankeninhalte.
1	1.1	Geist und Körper		mod.	einspitzig	hoch	kein	schön	erhöhte Energie	wow, hell, offen, vereinheitlicht, weißes Licht möglich	Gedanken, Absichten und mentale Echos (des Bewusstseins) werden objektiv.	Man kann die Bedingtheit nicht sehen, leichte Verfestigung zum 1. Jhāna
2	1.2	Ursache und Wirkung		mod.	gerade	mod.	grob, langsam, klarer werdend	neutral	ruckartig/mechanischer Atem oder Gehen	Verwirrung, leichte Unruhe	Absichten gehen den Gedanken und Handlungen voraus, Bewusstsein bemerkt die Empfindungen wie ein Echo.	Man kann die drei Daseinsmerkmale nicht sehen.
3.1	1.3	Die Drei Merkmale: Unbeständigkeit, Leiden, Nicht-Selbst	festigen	hoch	eng	schwach	grob, moderate Geschwindigkeit	schmerzhaft	Verspannungen/Schmerzen im Hals, Rücken, Schultern, verzerrt, erhöhte Hitze (fiebertartig)	Frustration mit starken körperlichen Dingen, Haltungsbesessenheit	Der Beginn des Sehens der drei Daseinsmerkmale.	Mit ihnen ringen, man kann sie nicht klar sehen, meist nur auf körperlicher Stufe
3.2	1.4	Die Drei Merkmale	auseinandernehmen	mod.		mod.	grob, schnell, 3-10Hz	irritierend	Schütteln, schniefen, heiß, steif, schwitzen	Unruhe, lenkbar, weinen und trauer	Man sieht die drei Daseinsmerkmale direkter. Der Anfang tiefer Einsicht in sie.	Der Geist ist noch nicht schnell oder präzise genug.
4.1	2.1	Das Entstehen und Vergehen	unreif	hoch	gerade	mod.	fein, schnell, kreisend, Mitte jedes Pulses ist klar	schön	erhöhte Energie, längeres Sitzen, frühe Kundalini	Vertrauen, Präzision, Furcht, Vorahnungen, edelsteinartiges Licht	Verschiebung zur unmittelbaren Beobachtung, der Geist wird schneller, tiefe Einsichten beginnen.	Wie ein Kind, das von einem Fahrrad auf ein Auto umsteigt.
4.2	2.2	Das Entstehen und Vergehen	verzückt	sehr hoch	gerade	mod.	intensiv, kreisend mit dem Atem,	extreme	Schlafbedürfnis sinkt, leichtes Zittern, sehr wenig Schmerzen	Extase, grandioses extremes Vertrauen, Sinnlichkeit, sexuelle und spirituelle Träume, Meditation in Träumen ist häufig	Die 10 Trübungen der Einsicht erscheinen	Die 10 Trübungen der Einsicht werden noch nicht als das, was sie sind, gesehen. Wie ein 16-Jähriger, der einen Ferrari fährt.
4.3	2.3	Das Entstehen und Vergehen	reif	hoch	offen	hoch	klar, extrem schnell, kreist mit dem Atem 2-40Hz	verwundert	viel weniger Schlafbedürfnis, leichtes Zittern, sehr wenig Schmerzen, energetische Phänomene, späte Kundalini	leichtes Vertrauen, Meisterung, Visionskraft fängt an, helles weißes Licht ist üblich, sexuelle Energie sprudelt heraus.	Die 10 Trübungen der Einsicht gesehen durch höchste Erfahrungen des spirituellen Pfades	noch zögern, Präzision noch nicht so allumfassend, wie man denkt, Arroganz, unbalancierte Evangeliumsverkündigung
4.4	2.4	Das Entstehen und Vergehen	Das E&V Ereignis	extrem	balanciert	extrem	extrem	tief	Schlafbedürfnis sinkt, leichtes Zittern, sehr wenig Schmerzen	Hinweis auf das Höchste, man denkt man wäre erleuchtet, initiiert die Drei Tore	Die drei Daseinsmerkmale sind Hinweise auf das Letztendliche, Realisation kann erreicht werden.	Sie wissen nicht so viel oder sehen so klar, wie sie denken.
5.1	3.1	Auflösung, Anfang der „Dunklen Nacht“ /Dukkha Nānas	früh	schwach		mod.	abnehmende Stärke, 5-7Hz stetig, Trommelschlag	zusammenhalten	Hunger, Rastlosigkeit, Irritationen, leichte Schmerzen kehren wieder	Rückschrittssymptome, Frustration, Erschöpfung, rohes Begehren, Verführung	Mit Höhepunkten kommen Tiefpunkte, mit extremen Hochs kommen Zusammenbrüche	Anhaftung am E & V, sich nach den vergangenen Fähigkeiten, der verblassenden Klarheit und Balanciertheit sehnen.
5.2	3.1	Auflösung	spät	schwach	schwer zu sagen, diffus	sehr schwach	wegfallend, undeutlich	neutral	Kundalini und zittern stoppt, Absichten sind weniger effektiv, cool	Erholung, Unklarheit, Couchpotato	Hinweis auf die Implikationen der Vergänglichkeit auf einer mehr geistigen Stufe. Im 3. Vipassanā Jhāna ist das Zentrum der Aufmerksamkeit unklar und na der Peripherie offen und klarer.	Anstrengung muss weicher und akzeptierender sein, Unklarheit muss verstanden werden, Einsichten kommen jetzt, um den Beobachter zu schütteln
6	3.2	Furcht		mod.		mod.	klares Ende, schneller	schlecht, eine Note von Gutem	Energie kehrt zurück, Aversion gegen Stillsitzen, klare Schmerzen beim Sitzen	Furcht, Paranoia, Unruhe, Extase	Akzeptieren ist schwierig, Furcht kann erschreckend und Vergnügen bereiten. Einsichten erscheinen rund um den Beobachter, verletzend	Faszination mit Furcht, verloren im Gedankeninhalt
7	3.2	Elend		mod.		mod.	stetig, mod. Tempo	schlecht, eine Note von Gutem	Aversion gegen Stillsitzen, Ruhelosigkeit	Elend, Trauer, Extase	Akzeptieren ist schwierig, Elend kann leidig und Vergnügen bereiten.	Faszination mit Elend, verloren im Gedankeninhalt
8	3.2	Abwendung		mod.		mod.	nervös, 10-18+Hz, chaotisch	schlecht, eine Note von Gutem	Aversion gegen Stillsitzen, Ruhelosigkeit	Ekel, Verzicht, Extase	Akzeptieren ist schwierig, Ekel kann ekelhaft und Vergnügen bereiten.	Faszination mit Ekel, verloren im Gedankeninhalt
9	3.3	Erlösungswunsch		hoch		schwach	nervös, 10-18+Hz, chaotisch	verwirrt	Aversion gegen Stillsitzen, Ruhelosigkeit, erhöhte Energie	Erlösungswunsch, Ernüchterung über die Welt	Realisation muss jenseits der Realität sein. Ein Mangel an Erleuchtung ist unakzeptabel.	Noch Anstrengung, um dies zu erzeugen, verloren im Gedankeninhalt
10.1	3.3	Reobservation	Krise	extrem	sehr eng	schwach	extrem nervös, sehr kompliziert, irritierender Rhythmus, schnell	Das Schlechteste	extreme Aversion gegen Stillsitzen, schmerzhafter Nacken und Rückenverspannungen, ähnlich wie Nr. 3	uranfängliche Frustration, Wahnsinn, dunkler „Stoff“ Zorn, hoher neurotischer Level	Der große Tritt in den Allerwertesten, du kannst die Antwort in keinem Phänomen finden oder einer Reaktion auf sie Empfindung von Zittern des Beobachters.	Basiskonzept der Implikationen der vorherigen Einsichten schwach, große Gefahr dieses „Ausbluten“ mit ins Leben zu nehmen.
10.2	3.4	Reobservation	Niederlage/ Akzeptanz	mod.		mod.	nicht klar, lockernd	ok, wie nach weinen.	befreiend, Erschöpfung	Verlust, Kapitulation	Du kannst es nicht tun und deshalb gibst du komplett auf und akzeptierst die Niederlage.	Erschöpfung
11.1	4.1	Gleichmut	wenig Gleichmut	mod.	offen	hoch	stämmig, erhöht, volle Wellen sind klar	leicht schlecht und gut	leichte Schmerzen beim Sitzen	Vertrauen kehrt zurück, die Belastung ist zurückgewichen, kuriose mystische Art die Welt zu sehen	Realisation kann erreicht werden, Formationen werden klar, fangen an das gesamte Feld der Erfahrung einzuschließen, Name und Form als integrierte Erfahrung	Der Geist ist noch sehr beschleunigt, synchronisiert und erholt sich aber
11.2	4.2	Gleichmut	frühe Meisterung	mod.	panoramaartig	sehr hoch	sehr klar, Formationen klarer	gut	langes Sitzen ist leicht	Leichte Furcht vor Wahnsinn und Tod, Vorahnungen, Freude	Realisation steht kurz bevor. Die wahre Natur der Formationen wird klar.	Vorwegnahmen, zu großes Vertrauen

#	Jhāna	Nāna, Einsichtswissen	Sub-Nāna	Intensität	räumliche Qualität	Klarheit	Vibrationsqualität	Vedanā (Empfindung)	typische körperliche Manifestationen	typische geistige Manifestationen	grundlegende Einsichten	grundlegende Mängel
11.3	4.3	Gleichmut	hohe Meisterung	schwach	panoramaartig	sehr hoch	breit, harmonisch, Formationen	großartig	fühlt sich großartig und natürlich gesund an	Große Meisterung, natürliches Vertrauen, Leichtigkeit und Seligkeit. Verwechselbar mit den Formlosen Vertiefungen	Meisterung des Sehens der wahren Natur der Formationen.	Ruhiges Zurückhalten, stilles Zentrieren scheint das zu sein, was hier gemeistert wird.
11.4	4.4	Gleichmut	Hoher Gleichmut	schwach	panoramaartig	nahezu perfekt	unterschiedlich	gewöhnlich friedvoll	nicht klar	Langeweile, Geistesabwesenheit, Balance, tiefes Wissen erscheint sehr natürlich und gewöhnlich	Anhaftung an die Meisterung hört auf. Anstrengung diese zu erreichen verschwindet. Alles geschieht von selbst.	sehr wenig
12	4.4	Anpassung		+	komplett	perfekt	ein vollständiger Puls	Abhängig vom Tor			Mühevolle Anpassung der Wahrnehmung an die drei Daseinsmerkmale der ganzen Formationen.	keine
13	4.4	Reife		+	komplett	perfekt	ein vollständiger Puls	Abhängig vom Tor			Dies ist Realisation. Veränderung bezüglich der Phänomene werden gemacht.	keine
14	4.4	Pfad		+	komplett	perfekt	ein vollständiger Puls	Abhängig vom Tor			Der erste/nächste Pfad ist erreicht.	keine
15	N/A	Frucht		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	Dies ist die „Nicht-Erfahrung“ von Nibbana. Jenseits von Raum, Zeit und dem Universum.	N/A
16.1	0.1	Rückblick	Erster Durchgang	groß	variiert durch die nānas	hoch	kreisend	kreisend	Zyklen 4-11, dann 15	Zyklen 4-11, dann 15	Der Pfad wurde erreicht. Hinweise auf seine Begrenztheit zeigt sich bald.	Der Geist ist zu kraftvoll, um wirklich stabil oder balanciert zu sein. Nachbeben der Realisation.
16.2	0.2	Rückblick	stabilisierend	=		moderate	kreisend	kreisend	Zyklen	Zyklen	Die Stufen des Pfades können gemeistert und integriert werden.	Ruhiges arbeiten an Meisterung und Integration.
16.3	0.3	Rückblick	Meisterung	=		eben	kreisend	kreisend	Zyklen	Zyklen	Die Stufen des Pfades sind gemeistert.	Die Integration ist jetzt lebenslang. Dualitäten können zurückbleiben, wenn dies nicht der letzte Pfad war.
16.4	0.4	Rückblick	Zeit weiter zu gehen	-		schwach	schwer zu erklären		sehr schwer zu erklären	sehr schwer zu erklären	Lebenslange Integration, Begrenzungen dieser Realisation/Integration werden in Zyklen sie näher zu betrachten klarer	Es kann nicht klar gesehen werden, was als Nächstes zu tun ist.