

MEDITATION, Dhyana (skt), Channa (chin), Zen(na) (jap)

Geistige Ruhe	Samatha (skt)	Konzentration, Sammlung Achtsamkeit für Denken, Reden, Tun Heitere Gelassenheit
Geistige Einsicht	Vipasyana (skt)	Ursachen von Leid und Glück Weisheit des Wandels ("Leerheit") Gesetz v. Ursache + Wirkung (Karma)
Geistige Übung	Bodhicitta (skt)	Verzeihen, Geduld, Toleranz, Großzügigkeit, Mitgefühl, Altruismus
Geistige Versenkung	Samadhi (skt) Zanmai (jap)	Erfahrung der All-Einheit unio mystica
Geistige Erleuchtung Erwachen	Nirwana (skt) Kensho (jap) Satori (jap)	Verlöschen des Verlangens Erkennen der eigenen Buddha (Christus)-Natur Befreiung aus Samsara