



LOTUSBOMBER

DHARMA LEIDER OHNE LAMA

■ DHARMA & REMMIDEMMI · LOTUSBOMBER.DE

ESELSBRÜCKEN ZUM **ANDEREN** UFER

Wie du dir Listen, Lehren, Suttas & Sutras einfacher merken kannst.

12-GLIEDRIGES ENTSTEHEN

5 HINDERNISSE

ZUFLUCHTSFORMEL (PALI)

DN, MN, SN & CO.

HERZSUTRA

ÜBUNGSSEITEN

DER BUDDHISMUS IST EINE „GEDÄCHTNISRELIGION“

Bevor ein einziges Sutta geschrieben wurde, war die Lehre schon Jahrhunderte alt und lebte ausschließlich in den Köpfen derer, die sie rezitierten (hörten).

VIERHUNDERT JAHRE MUND-ZU-OHR

Der Buddha starb um 400 v. Chr. Aufgeschrieben wurden seine Reden erst rund vierhundert Jahre später, auf Palmblättern in Sri Lanka. Spezielle Mönchsgruppen – die *bhāṇakas*, „Rezitatoren“ – spezialisierten sich darauf, bestimmte Textsammlungen auswendig zu bewahren und weiterzugeben.

ANANDA, DAS GEDÄCHTNISWUNDER

Jede Lehrrede beginnt bis heute mit *evaṃ me sutaṃ* – „So habe ich gehört“. Das „Ich“ ist Ānanda, der langjährige Begleiter des Buddha, berühmt für sein phänomenales Gedächtnis. Beim ersten Konzil nach dem Tod des Buddha rezitierte er den gesamten Lehrbestand aus dem Kopf.

„So habe ich gehört.“

ANANDA · ERÖFFNUNGSFORMEL ALLER
SUTTAS

Die Lehre selbst ist hervorragend fürs Einprägen formatiert: Vier Edle Wahrheiten, acht Pfadglieder, fünf Hindernisse, sieben Erleuchtungsfaktoren, zwölf Glieder des Entstehens. Nummerierte Listen sind das „Dateiformat“ des Dharma: perfekt geeignet für das Merken mit Mnemotechniken.

! Das Einzige, was du brauchst: Die Fähigkeit, dir groteske Bilder und absurde Geschichten ausdenken.

SECHS TECHNIKEN AUF EINEN BLICK

Jede Technik funktioniert anders gut – je nachdem, ob du Reihenfolgen, Fremdwörter, Zahlen oder ganze Abläufe merken willst.

01

LOCI-METHODE

Der Gedächtnispalast: Das zwölfgliedrige bedingte Entstehen als Spaziergang durch deine Wohnung.

12 NIDANAS

02

KETTENMETHODE

Die fünf Hindernisse als eine einzige absurde Meditationsgeschichte.

5 HINDERNISSE

03

SCHLÜSSELWORT-METHODE

Pali lernen mit Klangbildern: die Zufluchtsformel, Zeile für Zeile.

ZUFLUCHTSFORMEL

04

ZAHLWORT-METHODE

Zahlen werden Bilder: die Vier Edlen Wahrheiten und die sieben Erleuchtungsfaktoren.

4 WAHRHEITEN · 7 FAKTOREN

05

SIGLEN & MERKSÄTZE

Was DN, MN, SN, AN und KN bedeuten – und ein Satz, der sie für immer ordnet.

D · M · S · A · K

06

CHUNKING & RHYTHMUS

Das Herzsūtra auswendig: in Häppchen zerlegen, das Mantra singen.

HERZSUTRA

+ TECHNIK 07 Das Major-System für Zahlen, die zu groß für Zahlbilder sind – 227 Ordensregeln, 84.000 Dharma-Tore.

+ ÜBUNGSSEITEN Zum Selbst-Ausprobieren: eigener Gedächtnispalast, eigene Klangbrücken, eigenes Akrostichon.

DER GEDÄCHTNISPALAST: DAS ZWÖLFGLIEDRIGE ENTSTEHEN

Die älteste Gedächtnistechnik der Welt: Lege jedes Listenelement als lebhaftes Bild an einen festen Ort auf einer Route, die du blind kennst.

So funktioniert's: Der Dichter Simonides von Keos überlebte als Einziger den Einsturz eines Festsaa's und identifizierte die Opfer, weil er wusste, wo jeder gegessen hatte. Seitdem nutzen Gedächtniskünstler Orte als Regalböden: Du gehst eine vertraute Strecke ab (deine Wohnung, dein Arbeitsweg) und stellst an jede Station ein übertriebenes, bewegtes, komisches Bild.

DEINE ROUTE: 12 STATIONEN DURCH DIE WOHNUNG

Das *paṭicca-samuppāda*, das „bedingte Entstehen“, beschreibt in zwölf Gliedern, wie Leiden entsteht und vergeht. Zwölf Glieder: zwölf Stationen auf deinem Weg durch die Wohnung. Die Bilder unten sind übrigens nicht meine Erfindung, sondern stammen aus dem *bhavacakra*, dem „Lebensrad“, wie es in tibetischen Klöstern dargestellt wird.

MERKE

Orte hast du schon in deinem Kopf. Du musst nur noch die Bilder einziehen lassen. Geh die Route dreimal geistig ab, einmal laut erzählend, einmal rückwärts. Dann sitzt sie.

1 avijja⁻

UNWISSENHEIT · HAUSTÜR
Ein blinder Greis tastet mit dem Stock an deiner Klingel herum.

2 saṅkhaṛa

GESTALTUNGEN · FLUR
Ein Töpfer dreht laut surrend Vasen, Ton spritzt an die Wände.

3 viññāṇa

BEWUSSTSEIN · WOHNZIMMER
Ein Affe hüpfte kreischend von Fenster zu Fenster.

4 nāmaruṇa

NAME & FORM · SOFA
Zwei Männer in einem wackligen Boot – Geist und Körper auf einem Wasser.

5 saḷāyatana

SECHS SINNESFELDER · KÜCHE
Ein Minihaus mit sechs Fenstern, aus jedem lugt ein Sinn heraus.

6 phassa

KONTAKT · ESSTISCH
Ein Paar umarmt sich stürmisch über dem Tisch – Berührung.

7 vedana⁻

EMPFINDUNG · KÜHLSCHRANK
Ein Pfeil steckt im Auge einer überraschten Figur: angenehm, unangenehm, neutral.

8 taṇha⁻

DURST · SCHLAFZIMMER
Ein Durstiger mit riesiger Zunge leckt gierig an deinem Kopfkissen.

9 upādaṇa

FESTHALTEN · BAD
Ein Affe pflückt Früchte und kann die Hand nicht mehr aus dem Glas ziehen.

10 bhava

WERDEN · BALKON
Eine schwangere Frau steht strahlend zwischen deinen Blumenkästen.

11 jaṭṭi

GEBURT · KINDERZIMMER
Ein Neugeborenes schreit, Konfetti regnet von der Decke.

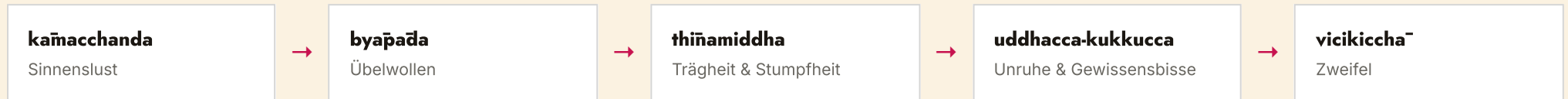
12 jaraṃaraṇa

ALTER & TOD · GARTEN
Eine Trage mit einem Toten, gefolgt von einem alten, gebeugten Wanderer.

DIE STORY-KETTE: DIE FÜNF HINDERNISSE

Verknüpfe die Stichworte zu einer einzigen absurden Geschichte, bei der jedes Glied wie bei einer Staffel weitergereicht wird.

So funktioniert's: Anders als beim Gedächtnispalast brauchst du keine Orte. Die Geschichte selbst ist die Kette. Wichtig ist nur: Jedes Bild muss das nächste auslösen. Am besten alle Sinne nutzen.



DEINE GESCHICHTE

Du sitzt zur Meditation. Vor dem Fenster hält ein Eiswagen und spielt seine Melodie – **Sinnenslust**. Du springst auf, rennst raus, aber die letzte Kugel deiner Liebblingssorte geht an jemand anderen. Wut steigt in dir hoch – **Übelwollen**. Du isst trotzig drei Kugeln auf einmal, was dich schwer und schläfrig macht. Daher döst du auf dem Kissen ein: **Trägheit und Stumpfheit**. Du schreckst hoch, zappelst, denkst an tausend offene Dinge und ärgerst dich über dich selbst: **Unruhe und Gewissensbisse**. Und schließlich flüstert eine Stimme: „Bringt das hier überhaupt etwas? Bist du überhaupt der Typ dafür?“ Das nennt man **Zweifel**.

Die fünf Hindernisse (*pañca nīvaraṇāṇi*) sind die klassischen Störungen der Meditation. Setz dich kurz hin, schließ die Augen und spiel die Kette als Film ab.

BONUS: DAS ORIGINAL-GLEICHNIS

Der Buddha selbst benutzte immer wieder Bilder: Der Geist ist wie Wasser in einer Schüssel. Mit Farbe versetzt (Sinnenslust), kochend (Übelwollen), von Algen bedeckt (Trägheit), vom Wind gekräuselt (Unruhe), trüb und schlammig (Zweifel) – in keinem Zustand spiegelt es dein Gesicht.

ĀṄGUTTARA NIKĀYA 5.193

WANN KETTE, WANN LOCI?

Ketten sind schnell gebaut und perfekt für 4–8 Begriffe. Für lange Listen (zwölf Glieder!) bricht die Kette leicht: Reißt ein Glied, ist der Rest weg. Dann gewinnt der Gedächtnispalast – dort steht jede Station für sich. Aber wie immer gilt: Probiere es am besten selbst aus.

PALI MIT KLANGBILDERN: DIE ZUFLUCHTSFORMEL

Für jedes fremde Wort suchst du ein ähnlich klingendes deutsches Bildwort und verbindest es in einer Szene mit der echten Bedeutung.

So funktioniert's: Die Schlüsselwort-Methode ist der Klassiker des Vokabellernens: Das Fremdwort bekommt einen deutschen „Stellvertreter“, der ähnlich klingt und der gut vorstellbar ist. Drei Zutaten: Klang (ähnlich), Bild (absurd), Bedeutung (im Bild enthalten).

PRAXISBEISPIEL · DIE DREIFACHE ZUFLUCHT (TISARAṆA)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

„Zum Buddha nehme ich Zuflucht. Zum Dhamma nehme ich Zuflucht. Zur Saṅgha nehme ich Zuflucht.“ – die älteste buddhistische Bekenntnisformel.

FÜNF KLANGBILDER FÜR DREI ZEILEN

saraṇaṃ

SAHNE

Du watest knöcheltief durch warme Sahne, dahin, wo du Schutz suchst: **Zuflucht**.

gacchāmi

„GATSCH, GATSCH“

Deine Schritte in der Sahne machen bei jedem Schritt laut „gatsch“: **ich gehe**.

Buddhaṃ

BUDDHA-STATUE

Am Ende des Sahnewegs sitzt er und winkt: der **Erwachte** als Zuflucht.

Dhammaṃ

DAMM

Ein gewaltiger Damm hält die Flut zurück: die **Lehre** als Schutzwall.

Saṅghaṃ

SÄNGER-CHOR

Ein Chor safrangelber Sänger stimmt ein Lied an: die **Gemeinschaft**.

DREI WEITERE ZUM MITNEHMEN

mettā (liebende Güte) – du setzt jemandem liebevoll eine warme *Mütze* auf.

pañca (fünf) – fünf *Panzer* rollen im Gänsemarsch vorbei.

sati (Achtsamkeit) – der *Sattel*, der dich aufmerksam auf dem Pferd des Moments hält.

MERKE

Perfekte Aussprache ist Nebensache. Das Bild muss zu dir passen. Wenn du „Sahne“ hörst, wo andere „Serena“ hören: nimm die Sahne.

ZAHLEN WERDEN BILDER: WAHRHEITEN & FAKTOREN

Der Dharma und nummerierte Listen sind ein perfektes Match. Das Zahlen-Form-System gibt jeder Zahl eine Gestalt und jeder Listenplatz bekommt einen Haken.

So funktioniert's: Jede Zahl von 1 bis 10 bekommt ein festes Bild, das ihrer Form ähnelt. Willst du eine nummerierte Liste lernen, hängst du jeden Begriff an das entsprechende Zahlenbild. Der Buddha selbst hat Listen mit dieser Logik gebaut: Das *Aṅguttara Nikāya* ordnet tausende Lehrreden schlicht nach ihrer Zahlengröße – Einer-Buch, Zweier-Buch, Dreier-Buch ... bis elf.

Der Clou: Du kannst die Liste danach in jeder Reihenfolge abrufen – vorwärts, rückwärts, quer. „Was war noch gleich der fünfte Erleuchtungsfaktor?“ Hand ... Beruhigung. Fertig.

1 Kerze	2 Schwan	3 Dreizack	4 Fensterkreuz	5 Hand	6 Kirsche	7 Sense	8 Sanduhr	9 Luftballon	10 Fahne
-------------------	--------------------	----------------------	--------------------------	------------------	---------------------	-------------------	---------------------	------------------------	--------------------

BEISPIEL A

DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN AM FENSTERKREUZ

Die 4 ist ein Fenster mit vier Scheiben. Hinter jeder Scheibe eine Szene – der Buddha als Arzt, die Wahrheiten als seine Therapie.

1 DIAGNOSE

Dukkha

Das Leben ist unzulänglich.
Scheibe eins: der Patient.

2 URSACHE

Samudaya

Durst und Festhalten. Scheibe zwei: Puls der Gier.

3 PROGNOSE

Nirodha

Heilung ist möglich. Scheibe drei: die Flamme geht aus.

4 REZEPT

Magga

Der Achtfache Pfad. Scheibe vier: Rezept mit acht Zutaten.

BEISPIEL B

DIE SIEBEN ERLEUCHTUNGSFAKTOREN AN DER SENSE

Die 7 ist eine Sense: Die sieben Faktoren bilden sieben Bilder, entlang von Stiel und Blatt platziert.

1 Achtsamkeit (sati)

Ein Post-it am Griffende: „Vergiss die Sense nicht!“

2 Unterscheidung (dhamma-vicaya)

Mit einer Lupe am Stiel lässt sich Gras von Disteln unterscheiden.

3 Energie (virīya)

Der Stiel vibriert, Funken sprühen.

4 Wonne (pīṭi)

Konfetti schießt aus der Mitte der Sense.

5 Beruhigung (passaddhi)

Die Hand wird ganz ruhig, der Atem gleicht sich ein.

6 Sammlung (smaḍhi)

Das Blatt bündelt Licht wie eine Linse zu einem Punkt.

7 Gleichmut (upekkhā)

Die Sense steht ausbalanciert auf der Spitze und wackelt nicht.

DN, MN, SN, AN – UND DAS HERZSUTRA IN HÄPPCHEN

Zwei Alltagsrätsel der Sutta-Lektüre: Was bedeuten die Kürzel vor den Texten? Und wie merkt man sich ein ganzes Sūtra?

TECHNIK 05 · MERKSATZ & SIGLEN

Der Pali-Kanon ist in fünf Sammlungen (*nikāyas*) gegliedert. Ihre Siglen begegnen dir überall – „MN 10“, „SN 56.11“. Sie sind selbst schon Mnemotechnik: Akronyme als Adressen. Für die Reihenfolge hilft ein Merksatz.

MERKSATZ FÜR D · M · S · A · K

„*Dhamma macht's sicher: Ananda kann's.*“

Passend, dass ausgerechnet Ānanda – das Gedächtniswunder – den Schluss bildet.

- | | |
|-----------|---|
| DN | Dīgha Nikāya – „Lang“, die langen Lehrreden. <i>Dīgha</i> klingt wie „dienen lang“. |
| MN | Majjhima Nikāya – „Mittel“, 152 mittellange Reden. <i>Majjhima</i> = Mitte, wie „Medium“. |
| SN | Samyutta Nikāya – „Verbunden“, nach Themen gebündelt. <i>Samyutta</i> = angebunden, wie eine Schnur Perlen. |
| AN | Aṅguttara Nikāya – „Um eins mehr“, numerisch aufsteigend: Einer-, Zweier-, Dreier-Buch ... AN = <i>Aufsteigend Numeriert</i> . |
| KN | Khuddaka Nikāya – „Klein“, die kleinen Texte: Dhammapada, Jātakas, Sutta-Nipāta. <i>Khuddaka</i> = „kuddelmuddel-klein“. |

TECHNIK 06 · CHUNKING & RHYTHMUS

Es empfiehlt sich, größere Textmengen in kleine „Sinn-Häppchen“ – Chunks – zu zerlegen. (Ich kenne das speziell aus der tibetischen Tradition, wo manche Texte mit einer visualisierten Struktur ausgeliefert werden.) Das Herzsūtra, der kürzeste und berühmteste Mahāyāna-Text, zerlegt sich fast von selbst.

- | | |
|----------------|---|
| CHUNK 1 | Die Schau: Avalokiteśvara schaut tief und sieht: Die fünf Daseinsgruppen sind leer. |
| CHUNK 2 | Die Formel: „Form ist Leerheit, Leerheit ist Form“ – der Dreh- und Angelpunkt. |
| CHUNK 3 | Die Negationen: „Kein Auge, kein Ohr, keine Nase ...“ – die lange Liste des Loslassens. |
| CHUNK 4 | Die Konsequenz: Nichts zu erkennen, nichts zu erlangen – der Bodhisattva ruht ohne Halt. |
| CHUNK 5 | Das Mantra: Der Schluss wird nicht gesagt, sondern gesungen – Rhythmus als Gedächtnisstütze. |

gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā

„Gegangen, gegangen, ans jenseitige Ufer gegangen, ganz und gar ans jenseitige Ufer gegangen – Erwachen, so sei es!“

Merke: Erst die Chunks einzeln, dann die Übergänge. Und das Mantra immer mit Melodie: Rhythmus und Reim sind die ältesten Speichermedien der Welt.

ZIFFERN WERDEN LAUTE, LAUTE WERDEN BILDER

Für Zahlen (oder Listen), die zu groß für die Zahlbild-Methode sind: Jede Ziffer bekommt einen festen Konsonantenlaut. Die Konsonantenfolge einer Zahl wird mit Vokalen zu einem Wort aufgefüllt – und das Wort wird zum Bild.

0 s, z, ß	1 t, d	2 n	3 m	4 r	5 l	6 sch, j	7 k, g, ch	8 f, v, w	9 p, b
---------------------	------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------------	----------------------	---------------------	------------------

Vokale (a, e, i, o, u) und die Buchstaben h, w, y zählen nicht – sie füllen nur die Lücken zwischen den Konsonanten.

BEISPIEL · 227 ORDENSREGELN

Die *Bhikkhu-Pātimokkha*, der Verhaltenskodex ordinierter Mönche in der Theravada-Tradition, umfasst 227 Regeln.

2 – 2 – 7 → N – N – K

Aus den Lauten N, N, K wird das Bild: ein ganzes **Nonnenkloster**, dessen Alltag bis ins Detail von Regeln durchdrungen ist.

BONUS · 84.000 DHARMA-TORE

84 → F, R → „Feuer“

Bild: 84.000 kleine Kerzenflammen, eine für jedes Lehr-Tor, das den Weg erhellt.

BAU DEINEN EIGENEN GEDÄCHTNISPALAST

Wähle einen Ort, den du in- und auswendig kennst, und ordne den zwölf Gliedern des abhängigen Entstehens (oder einer eigenen Liste) je eine Station zu.

NR.	BEGRIFF	ORT / WEGPUNKT	DEIN BILD
1	Unwissenheit (Avijjā)		
2	Gestaltungen (Saṅkhāra)		
3	Bewusstsein (Viññāṇa)		
4	Name-und-Form (Nāmarūpa)		
5	Sechs Sinnestore (Saḷāyatana)		
6	Kontakt (Phassa)		
7	Gefühl (Vedanā)		
8	Durst (Taṇhā)		
9	Ergreifen (Upādāna)		
10	Werden (Bhava)		
11	Geburt (Jāti)		
12	Altern-und-Sterben (Jarāmaraṇa)		

BONUS: DEIN EIGENES AKROSTICHON

Die 7 Erleuchtungsglieder (*Bojjhaṅgas*): Sati, Dhammavicaya, Viriya, Pīti, Passaddhi, Samādhi, Upekkhā.

DEIN MERKSATZ

SCHLÜSSELWORT & ZAHL-REIM

Zwei kurze Übungen, um beide Techniken direkt an eigenem Material auszuprobieren. Wähle vier Pali-Begriffe – zum Beispiel *dukkha*, *anicca*, *mettā*, *nibbāna*.

PALI-WORT	KLANGBRÜCKE	DEIN BILD	BEDEUTUNG

ZAHL-REIM: DEINE EIGENEN BILDER

1 2 3 4 5

MERKE

Ein Bild, das dich beim ersten Mal zum Schmunzeln bringt, sitzt schon. Eines, das du dir „vernünftig“ zusammenreimst, ist morgen weg.



RHYTHMUS UND REIM SIND DIE ÄLTESTEN SPEICHERMEDIEN DER WELT

Nimm dir eine Technik, nicht sieben. Bau eine Route, erzähl eine Kette, sing ein Mantra und nutze deine kostbare menschliche Geburt.