

DIE LEHRE DES BUDDHA – kurze Übersicht

Die Lehre in einem Satz:

Vermeide das Schlechte, tue das Gute und reinige den Geist.

Der Lehre zu folgen bedeutet Vertrauen zu **DREI JUWELEN** zu entwickeln.

- a. **Buddha**. Ein Mensch, der den Weg zur inneren Befreiung gefunden hatte und lehren konnte
- b. **Dhamma**. Die Lehre, die Beschreibung des Weges und der Methoden.
- c. **Sangha**. Die Gemeinschaft von Menschen, die sich um diesen Weg bemühen.

Buddhismus ist ein System von Lehren und Übungen, die mehr als 2500 Jahre in verschiedensten Ländern praktiziert werden, eine Religion zur Überwindung der Unvollkommenheit, ein Psychologie, Philosophie und Lebensweise.

Buddhismus hat verschiedene Gesichter, je nach Kultur und Land wie z.B. Theravada, Chan, Zen, Tibetisches Vajrajana, Amida und andere.

Die Aussagen der Lehre sind in den Lehrreden (Sutta, Sutra) festgehalten, die teilweise dem historischen Buddha zugeschrieben werden (Pali Kanon) , teilweise von anderen Lehrern verfasst wurden.

GRUNDLAGE DER LEHRE

Vier edlen Wahrheiten (erste Lehrrede)

- a) Leben ist unbefriedigend und dem Leiden ausgeliefert
- b) Die Ursache dafür liegt in der Gier (Begehren, Durst)
- c) Es gibt einen Weg, der das überwinden kann (frohe Botschaft)
- d) Dieser Weg ist umfassend und im **ACHTFACHEN WEG** beschrieben

DER ACHTFACHE WEG

ETHIK:	Rechte Rede Rechtes Handeln Rechter Lebenserwerb
GEISTESTRAINING:	Rechtes Bemühen, Rechte Sammlung, Rechte Achtsamkeit
WEISHEIT:	Rechte Einstellung (Gesinnung) Rechte Erkenntnis (Weisheit)

Der Schlüssel zum Verständnis liegt in der Urkraft (Durst, Verlangen, Begehren und Anhaften), die uns seit anfanglosen Zeiten herumtreibt. Diese Urkraft zu durchschauen, bedeutet sie zu überwinden und sich von ihr vollkommen zu lösen.

Diese Kraft hat drei schreckliche Gesichter: **Gier – Hass – Unwissenheit.**

Die **ETHIK** wird für den in der normalen Welt lebenden Menschen vor allem in den fünf Regeln (Silas) festgehalten: Nicht töten und keine Gewalt, nicht stehlen oder nehmen, was mir nicht gehört, kein sexueller Missbrauch, nicht lügen und schlecht reden, keine berauscheden Mittel nehmen.

Sinn der Ethik: Die Ethik selbst ist ein Geistesstraining, eine Übung, ist Überwinden des Begehrens. Zugleich bereitet sie den Geist vor für die Meditation (innerer Frieden durch ein gutes Leben). Sie schafft auch bessere Lebensumstände (Karma) und damit die Grundlagen für ein friedliches Zusammenleben, indem Qualitäten wie Großzügigkeit, Mitgefühl, Freude, Geduld und allumfassende Liebe entwickelt werden.

GEISTESTRAINING oder MEDITATION

Schlüssel ist die Entwicklung von Bewusstheit (Achtsamkeit), das bedeutet:, genau hinsehen, bewusst werden, im Hier und Jetzt sein, durch waches Dasein und Beobachten die Identifizierung lösen.

Vorbereitende und schützende Meditation:

Entwicklung von positiven Geisteszuständen (Liebe und Mitgefühl) einladen und stärken
Heilende Meditation (Körperblockaden lösen)

Rezitation und Anrufung (Vertrauen wecken, Hingabe fördern)

Grundlegende Meditation: (Guten Lehrer/innen spielen eine wichtige Rolle)

- a) Sammlung (Samatha). Vier Grundlagen auf Körper (Atem), Empfindungen (Gefühle), Emotionen und Geist und Wahrheiten (Erkenntnisse)

Zur Sammlung dienen verschiedene Methoden: Auf Atem, auf ein Mantra (Worte und Silben), auf Bilder und Licht, auf die Körperhaltung oder auf die Leere (gegenstandslose Meditation)

Ziele: Abstand und Distanz, Gelassenheit, Ruhe. Außergewöhnliche Geisteszustände (vier bis acht Vertiefungen), das bedeutet besondere Erfahrungen von Freude, Frieden, Ruhe, Gleichmut, Auflösung von Zeit und Raum.

Die Folgen können sein. Außergewöhnliche Kräfte. Gefahr: Der Geist bleibt von den schönen Zuständen gefangen.

Die hauptsächlichen 5 Hindernisse: 1. Unruhe, 2. Aufgeregtheit, 3. Müdigkeit, Sinneslust, 4. Ärger und Ablehnung, 5. Zweifel und Kritik.

- b) Einsicht (Vipassana). Einsicht in die Welt der Erscheinungen wie sie wirklich ist.

Die Einsicht beruht auf intuitivem Einblick (nicht Denken). Methode: Vorbereitung durch gewisse Geistesruhe (Vertiefungen nicht notwendig) und Kontemplation (weises Nachdenken) über gewisse Phänomene (Wer bin ich, was ist Geburt und Tod.

Vergänglichkeit, Einheit allen Lebens, Bedingungen des Lebens)

- c) Meditation im Alltag

Ständiges Gewahr sein (Beobachten, langsamer werden, Glocke der Achtsamkeit)

Liebevolle Gesinnung entwickeln, den eigenen Körper kennen und schätzen,

Umgang mit Schmerz und Emotionen lernen. Bewusst den Willen und das Bemühen einsetzen. Gute Gespräche und Gemeinschaften suchen. Dankbarkeit entwickeln. Sich mit

der Vergangenheit und allen Menschen versöhnen. Sich auf friedliche Weise für das Wohl anderer einsetzen (Engagierter Buddhismus)

WEISHEIT oder WISSEN

1. Rechte Einstellung. Wichtigste Arbeit an der Motivation (Aufgabe guter Lehrer)

Muss als Kraft gegen die starken alten Gewohnheiten und Tendenzen entwickelt werden. (wichtige Rolle von Texten, Vorträgen, Veranstaltungen...)

2. Weisheit als rechte Erkenntnis

Erkenntnis als wirkliches Sehen und Durchschauen – als echte Veränderung

Was ist zu erkennen (kein Geheimnis).

Drei Daseinsmerkmale. Vergänglichkeit, Leid und kein beständiges Ich (Nicht-Ich).
Daraus möglich zu erkennen: Die Einheit allen Seins, die Daseinsebenen, die Wege der Menschen und Wesen, die Wahrheit über das Leben und den Tod.
Das ZIEL und die Richtung der ganzen Lehre ist die Befreiung, die als **Erwachen** (Buddha = der Erwachte), später als Erleuchtung bezeichnet wird. Ursprünglich bezeichnet als **Nibbana** = wo sich nichts mehr bewegt oder ein Zustand jenseits von Geburt und Tod (Das Todlose). Erleuchtung kann in unserem Denken und Sprache nicht beschrieben werden.
Erwachen bedeutet Freiheit, die nicht nur ein fernes Ziel ist, sondern von uns jederzeit in jedem Augenblick erfahren werden kann.

Bonn 2008