

## Der schöne achtfache Übungsweg zu einem glücklichen Leben

Der edle achtfache Weg ist das Kernstück der buddhistischen Lehre. Es ist ein ganzheitlicher Weg, dessen Übungen alle Lebensbereiche umfassen und der sicher zur Überwindung von allem Leid führt. Er ist eine unerschöpfliche Fundgrube für die Gestaltung unseres täglichen Lebens und ein zuverlässiger Begleiter. Folgende Übersicht gibt uns in kurzer Form die wichtigsten Merkpunkte, die uns helfen, über die Ausrichtung in unserem Leben zu reflektieren und Orientierung im Dschungel des Lebens geben.

- O Rechte Erkenntnis - *samma – ditthi*  
Einsicht in die vier Wahrheiten vom Leiden und seiner Überwindung  
Weltliche Einsicht: Die Wirkung aller Handlungen  
Spirituelle Einsicht: Die Wahrheit von der Vergänglichkeit, vom Unbefriedigenden und vom Unpersönlichen erkennen.
- O Rechte Einstellung *samma – sankappa*  
Eine friedvolle, hasslose und bescheidene Gesinnung pflegen
- O Rechte Rede *samma – vaca*  
Vermeiden von Lügen, Verleumdungen, Schimpfen und Geschwätz
- O Rechtes Handeln *samma – kammanta*  
Vermeiden von Töten, Verletzen, Stehlen und unheilsamer Sexualität
- O Rechter Lebenserwerb *samma – ajiva*  
Keinen Beruf ausüben, der andere schädigt und verletzt
- O Rechtes Bemühen *samma – vayama*  
Im Denken das Unheilsame vermeiden und das Heilsame entfalten  
Den Geist kontrollieren, Schädliches überwinden, das Gute entfalten und erhalten.
- O Rechte Achtsamkeit *samma – sati*  
Die vier Gebiete sind: Körper, Gefühle, Geisteszustände und Wahrheiten.
- O Rechte Sammlung *samma – samadhi*  
Verschiedene Stufen der Sammlung und die vier Vertiefungen (Jhana). Daraus folgen: Glück, Einsicht, klares Erkennen und Befreiung.