

## DIE LEHRE DES BUDDHA

### 1. Der ganze Weg

Grundlegende Vorstellung in vier edlen Wahrheiten (erste Lehrrede)

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

DER ACHTFACHE Weg umfasst drei Bereiche:

1. ETHIK: Rede, handeln. Lebenserwerb
2. GEISTESTRAINING: Bemühen, Sammlung, Achtsamkeit
3. WEISHEIT: Einstellung und Erkenntnis

Dieser Weg ist ein umfassender Schulungsweg, um über die Erkenntnis der wahren Lebensgesetze zur Befreiung zu kommen.

Der Buddha selbst ist diesen Weg gegangen und zeigt ihn den Menschen, durch die Verwirklichung seiner Nachfolger, bis Heute.

Der Schlüssel zum Verständnis liegt in der Urkraft (Durst, Verlangen, Begehren), die uns seit anfanglosen Zeiten herumtreibt. Diese zu Durchschauen, bedeutet die Kraft zum Stillstand zu bringen.

Daher sind es drei Kräfte, die fesseln: Gier – Hass – Unwissenheit.

Das Ziel und die Grundlage der ganzen lehre ist diese Befreiung, die als Erwachen (Buddha = der Erwachte), später als Erleuchtung bezeichnet wird.

Erwachen bedeutet Freiheit, die nicht nur ein fernes Ziel ist, sondern von uns jederzeit im Augenblick erfahren werden kann.

## ETHIK

Wird für den in der normalen Welt lebenden Menschen vor allem in den fünf Regeln (Silas) festgehalten: Nicht töten, nicht stehlen, kein sexueller Missbrauch, nicht lügen und schlecht reden, kein Rauschmittel.

Sinn der Ethik: a) Vorbereitung des Geistes für höhere Arbeit

b) Bessere Umstände (Karma) schaffen

c) Grundlage für ein friedliches Zusammenleben

c) Ethik selbst ist ein Geistestraining, eine Übung, ist Überwinden des Begehrens

Kernsatz: Das Schlechte vermeiden, das Gute tun, den Geist reinigen.

Positive Ethik: Entwicklung von guten Qualitäten wie: Großzügigkeit, Mitgefühl, Geduld und allumfassender Liebe.

## GEISTESTRAINING oder Meditation (Samadhi)

Rechtes Bemühen, rechte Sammlung, rechte Achtsamkeit.

Methoden: Schlüssel ist immer die Entwicklung von Bewusstheit (Achtsamkeit), das bedeutet: etwas klar machen, genau sehen, im Hier und Jetzt sein, gerade durch Da sein die Identifizierung (Beobachten) lösen.

### **Schützende Meditation:**

Ethik als Übung (tägliche Kontemplation, Überprüfung)

Positive Geisteszustände (Liebe und Mitgefühl) einladen und stärken

Heilende Meditation (Körperenergien lösen)

Zuflucht zu den der Juwelen Buddha (der Erleuchtete), Dhamma (die Lehre) Sangha (die Gemeinschaft). Das bedeutet Vertrauen 8.z.B. Niederwerfungen) und Hingabe.

Anrufung von Buddhas und Bodhisattvas (Stärkung besonderer Fähigkeiten)

### **Grundlegende Meditation:** (Wichtige Rolle von guten Lehrern)

a) Sammlung (Samatha). Vier Grundlagen auf Körper, Empfindungen, Emotionen und Geist (Geistige Faktoren und Erkenntnisse)

Zur Sammlung dienen verschiedene Methoden: Auf Atem, auf ein mantra (Worte und Silben), auf Bilder und Licht (z.B. Kasina-Methode oder Visualisierung), auf die Körperhaltung oder auf die Leere (gegenstandslose Meditation)

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

Die Folgen können sein. Außergewöhnliche magische Kräfte.

Die hauptsächlichen Hindernisse: Unruhe, Aufgeregtheit, Müdigkeit, Sinneslust, Ärger und Ablehnung, Zweifel und Kritik.

Gefahr: Der Geist bleibt von den schönen Zuständen gefangen.

b) Einsicht (Vipassana). Einsicht beruht auf wirklichen, intuitiven Einblick (nicht Denken).

Methode: Vorbereitung durch gewisse Geistesruhe (Vertiefungen nicht notwendig) und Kontemplation (weises Nachdenken) über gewisse Phänomene (Wer bin ich, was ist der Tod, der Tod ist gewiss, alles vergeht, Einheit allen Lebens-Intersein, )

Hilfreich. Die fünf täglichen Kontemplationen (Alter, Krankheit, Tod, Vergehen, Selbstverantwortung)

Oder: Vier edle Wahrheiten.

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 freudliche Weise für das Wohl anderer engagieren

## WEISHEIT

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 Nichtseele.

Daraus möglich zu erkennen: Einheit allen Seins, Daseinsebenen, Wege der Menschen und Wesen, Erlösung, die Wahrheit über das Leben und den Tod (gibt es nicht) – Erlöschen oder ewiges Leben.

Alles Ausdruck für ERWACHEN (endgültige Befreiung).

Ursprünglich bezeichnet als Nibbana = wo sich nichts mehr bewegt, später (Mahayana) als das Absolute (über den Begriff Leerheit)

Erleuchtung kann in unserem Denken und Sprache nicht beschrieben werden.