AB 4

VIERTE EDLE WAHRHEIT: „ES GIBT EINEN WEG ZUM ENDE DES LEIDS“

In den 45 Jahren seines Lehrens gab Buddha 84.000 Lehren, die es seinen Freunden und Schülern ermöglichten, jeden Augenblick des Lebens zu einem Schritt auf dem Weg zu Befreiung und Erleuchtung zu machen. Seine Vorschläge, um Leid zu beenden und dauerhaftes Glück zu erfahren, lassen sich in drei Gruppen einordnen, nämlich in Sichtweise, Meditation und Verhalten.

Sichtweise: „Verstehe das Gesetz von Ursache und Wirkung und erkenne, dass du nicht ausgeliefert bist, sondern Verantwortung für dein Leben hast. Da du ständig Samen für deine Zukunft setzt, entscheide bewusst, was du tust. Erlebe dich nicht getrennt von anderen, nimm das Wohl anderer wichtiger als dein eigenes. Erlebe alles als sinnvoll, rein und in sich schon vollkommen, voller Mitgefühl und Weisheit. Richte dich auf einen verwirklichten Lehrer aus, der dich auf dem Weg unterstützt.“

Meditation: „Durch Meditation beruhigst du deinen Geist und gewinnst mehr Abstand, so dass du frei wählen kannst, dich nicht von störenden Gefühlen mitreißen zu lassen. So baust du Verwirrung ab. Mehr Mitgefühl und Weisheit entfalten sich in deinem Geist. In der Meditation übst du, eine reine Sichtweise zu halten, indem du dich auf das Glück der Wesen einstellst und dich mit erleuchteten Qualitäten identifizierst.“

Verhalten: „Vermeide leidbringendes Verhalten und übe glückbringendes Verhalten in jeder Situation des Alltags. Richte dein Verhalten am Wohl der anderen aus. Handle gemäß der Maxime: Das größtmögliche Glück für die meisten Menschen auf die längste Zeit. Verhalte dich wie ein Buddha, bis du selbst einer geworden bist.“

Sehr hilfreich ist es, den Weg nicht alleine zu gehen. Die Gemeinschaft der Freunde, die den Weg zur Erleuchtung gehen, heißt im Buddhismus Sangha. Gute Freunde, die dieselbe Sichtweise und Ausrichtung haben, unterstützen die eigene Entwicklung.

AUFGABEN

1. Lies den Text und formuliere jeweils eine wesentliche Aussage in eigenen Worten.

SICHTWEISE
MEDITATION
VERHALTEN

2. Warum sind Freunde auf dem Weg so wichtig?

