# 3 DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

**BASISTEXT**

**SEKUNDARSTUFE I**


Stundenverlauf
Didaktische Hinweise
Material 1
Material 2
Arbeitsblatt 1
Lösungsblatt zu AB 1
Material 3
Material 4
Arbeitsblatt 2
Lösungsblatt zu AB 2
Arbeitsblatt 3
Lösungsblatt zu AB 3
Arbeitsblatt 4
Lösungsblatt zu AB 4
Material 5


**SEKUNDARSTUFE II**


Stundenverlauf
Didaktische Hinweise
Material 1
Arbeitsblatt 1
Lösungsblatt zu AB 1
Arbeitsblatt 2
Lösungsblatt zu AB 2
Arbeitsblatt 3
Lösungsblatt zu AB 3
Arbeitsblatt 4
Lösungsblatt zu AB 4
Arbeitsblatt 5
Lösungsblatt zu AB 5

# DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

Die „Vier Edlen Wahrheiten“ erklären Grundlage, Weg und Ziel. Sie zeigen auf, warum es Sinn macht, Befreiung und Erleuchtung anzustreben.

Mit seiner Erleuchtung verwirklichte Buddha die Einsicht in die Natur des Geistes. Erleuchtung ist ein dauerhafter Zustand von unerschütterlicher Furchtlosigkeit, höchster Freude und aktivem Mitgefühl für alle Lebewesen. Sieben Wochen nach seiner Erleuchtung lehrte Buddha als erstes die „Vier Edlen Wahrheiten“.

Buddha sah, wie sich auf relativer Ebene (in der allgemeinen, begrenzten Erfahrung) Glück und Leid im Leben der Wesen abwechseln. Obwohl jeder nach dauerhafter Erfüllung sucht, gelingt es doch keinem, diese zu erlangen. Gleichzeitig sah er aus absoluter (erleuchteter) Sicht, dass alle schon potentielle Buddhas sind. „Sie sind alle Buddhas, doch sie wissen es nicht.“ Aus Unwissenheit erleben die Wesen Leid, obwohl die Natur ihres Geistes zeitlose höchste Freude ist.

In den folgenden Erklärungen spannte er den Bogen von der Darstellung der Begrenztheit allgemeiner Erfahrung hin zu Befreiung und Erleuchtung. Buddhas Kernaussagen sind:

### 1. ES GIBT LEID

Buddha beschreibt drei Arten von Leid, die je nach Bewusstsein mehr oder weniger stark erlebt werden:

a. **Leid des Leidens:** Geburt, Alter, Krankheit und Tod: Identifizieren wir uns mit dem Körper, halten wir auch Geburt, Alter, Krankheit und Tod für wirklich, und dadurch entsteht Leid.
b. **Leid der Vergänglichkeit:** Sie ist die Ursache leidvoller Erfahrungen, wenn man an bedingtem Glück anhaftet.
c. **Leid der Bedingtheit:** Als subtilste Form des Leidens drückt sie sich u.a. in der Erfahrung aus, dass unser Geist verschleiert ist und wir die Dinge nicht so wahrnehmen, wie sie wirklich sind. Wir haben keinerlei Kontrolle über unser Leben und sind dadurch im Kreislauf der bedingten Existenz gefangen.

Absolut gesehen sind Unerschütterlichkeit, Freude und Liebe der spontane Ausdruck des Geistes, wenn er frei von Begrenzungen ist. Verglichen damit, ist selbst das größte bedingte Glück begrenzt und von einem Keim des Leids durchdrungen, da Bedingtes sich ständig verändert und damit vergänglich ist.

### 2. ES GIBT EINE URSACHE DES LEIDS

Als Ursache des Leids nennt Buddha die grundlegende Unwissenheit. Sie ist die Unfähigkeit des nicht erleuchteten Geistes, sich selbst zu erkennen. Denn dieser arbeitet wie ein Auge: Er nimmt alles „draußen“ wahr, ohne sich selbst zu sehen. So ist jede Erfahrung von einem grundlegenden Gefühl der Trennung begleitet (Dualität). Das erlebende Bewusstsein erfährt sich als „Ich“ (Subjekt), das Erlebte wird zum „Du“ oder etwas anderem (Objekt). Obwohl man nur einen Strom von Gedanken, Gefühlen und Eindrücken findet, der sich ständig ändert, wird diese Vorstellung eines Ichs zur Grundlage aller Erfahrung (Ich-Illusion).

Aus dieser zweiheitlichen (dualistischen) Sichtweise entstehen Anhaftung an Angenehmes, Abneigung gegen Unangenehmes und Verwirrung. Aus Anhaftung wiederum entsteht Geiz, aus Abneigung Eifersucht und aus Dummheit Stolz. Dies sind die so genannten sechs Störgefühle. Nimmt man sie ernst, führen sie zu leidbringenden Handlungen und zu weiteren Störungen und Leiden für andere und einen selbst. Kommen diese Ursachen als unangenehme Wirkungen auf einen zurück, denkt man meist, es sei die Schuld anderer, und man setzt wieder Negatives in Gang. (siehe: Karma – Ursache und Wirkung)

### 3. ES GIBT EIN ENDE DES LEIDS

Als Ziel zeigt Buddha Befreiung und Erleuchtung. Bei der Befreiung (kleines Nirwana) wird die Vorstellung von einem wirklich existierenden „Ich“ als trügerisch durchschaut. Widerstreitende Gefühle kommen zur Ruhe, Einsicht und Klarheit und ein Zustand des Freiseins von allen Begrenzungen und Einengungen entstehen.

Erleuchtung (großes Nirwana) ist die volle Erfahrung der Natur des Geistes: Die Schleier der Unwissenheit sind entfernt und alle dem Geist innewohnenden Eigenschaften sind voll entfaltet. Denn seinem absoluten Wesen nach ist das Bewusstsein allwissender furchtloser Raum, seine Erfahrung höchste Freude.

Aus jeder seiner Handlungen drückt sich „nicht trennendes Mitgefühl“ aus, liebevoll wie die Sonne, die von sich aus unterscheidungslos auf alles strahlt.

**4. ES GIBT EINEN WEG ZUM ENDE DES LEIDS**
Dieser Weg besteht in der Anwendung der zeitlos gültigen Mittel, die Buddha gab. Eine entsprechende Sichtweise, Meditation und Verhalten bedingen sich gegenseitig und entfalten alle Eigenschaften von Körper, Rede und Geist.

In den 45 Jahren seines Lehrens gab Buddha 84.000 Lehren, die es seinen Freunden und Schülern erlaubten, je nach Fähigkeit jeden Augenblick des Lebens zu einem Schritt auf dem Weg zu Befreiung und Erleuchtung zu machen.Im Theravada lehrte er über Ursache und Wirkung (Karma), dass wir selbst unser Leben erschaffen. Über das Entwickeln von Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht lernen wir, den Körper, die Rede und den Geist Glück bringend für andere und uns selbst zu verwenden (vgl. Der Edle Achtfache Pfad). Im Großen Weg lehrte er die Bedeutung von Mitgefühl und Weisheit als eine befreiende Einstellung und Sichtweise. Im Diamantweg zeigte er ihnen Meditationen auf Buddhaformen, durch die sie sich mit den nicht bedingten Qualitäten des eigenen Geistes kraftvoll identifizieren konnten.

LEHRER-INFO

# STUNDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE I

**ZIELE**

**Die SuS können:**
- Buddhas Lehren zu den Vier Edlen Wahrheiten erläutern.
- diese auf ihre eigene Lebenswirklichkeit beziehen.
- nachvollziehen, dass dauerhaftes Glück nicht durch Äußerlichkeiten erreicht wird.

**Da der Inhalt dieses Themas sehr umfangreich ist, ist diese Stunde als Doppelstunde konzipiert.**

| | | |
|---|---|---|
| ANWENDUNG | Lasse dich auf eine Erfahrung ein oder höre einfach nur ruhig zu. | **Material 5**<br>Meditation auf den Atem |
| ERARBEITUNG 4 | Buddhas Lehren zur Vierten Edlen Wahrheit: Es gibt einen Weg zum Ende des Leids. | **AB 4 und LB zu AB 4**<br>SuS formulieren Kernaussagen |
| ERARBEITUNG 3 | Buddhas Lehren zur Dritten Edlen Wahrheit: Es gibt ein Ende des Leids. | **AB 3 und LB zu AB 3**<br>SuS vollziehen die Metapher der Bergbesteigung nach |
| ERARBEITUNG 2 | Buddhas Lehren zur Zweiten Edlen Wahrheit: Es gibt eine Ursache des Leids. | **Material 4**<br>**AB 2 und LB zu AB 2**<br>SuS bearbeiten die Aufgaben und finden eigene Beispiele |
| HINFÜHRUNG | Aliens wundern sich: „Wissen sie nicht Bescheid?“ | **Material 3**<br>SuS stellen Vermutungen an |
| ERARBEITUNG 1 | Buddhas Lehre zur Ersten Edlen Wahrheit: Es gibt Leid. | **Material 2**<br>**AB 1 und LB zu AB 1**<br>SuS erarbeiten sich Inhalte<br>SuS stellen Fragen |
| EINSTIEG | Aliens mit einem Forschungsauftrag: „Leid auf der Erde“ | **Material 1**<br>SuS reflektieren |

**GRUNDLAGE**

**Was die SuS am Thema interessieren könnte:**
- Gibt es dauerhaftes Glück?
- Was ist Leid und woher kommt es?
- Ist ein Leben ohne Leid erreichbar?

LEHRER-INFO

# DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE I

## ZIELE

Die SuS können …

1. Buddhas Lehren zu den Vier Edlen Wahrheiten erläutern.
2. diese auf ihre eigene Lebenswirklichkeit beziehen.
3. nachvollziehen, dass dauerhaftes Glück nicht durch Äußerlichkeiten erreicht wird.

Da der Inhalt dieses Themas sehr umfangreich ist, ist diese Stunde als Doppelstunde konzipiert.

## EINSTIEG

**Material 1** gibt einen Impuls zur Reflexion. Ein Cartoon skizziert einen Dialog von Aliens, die den Forschungsauftrag haben, das Leiden der Menschen zu erkunden. Die SuS werden angeregt, eine selbstverständliche Tatsache genauer zu betrachten und äußern sich frei im Plenum.

## ERARBEITUNG 1

**Material 2** stellt Buddhas Lehre zur Ersten Edlen Wahrheit „Es gibt Leid“ vor. Die SuS erarbeiten sich ein Verständnis von den drei Arten von Leid mithilfe der Fragen auf **AB 1**, wobei sie sich mit einem Partner austauschen. Vertiefend wird das Leid der grundlegenden Unwissenheit reflektiert und der innewohnenden Freude gegenübergestellt. **LB zu AB 1** bietet mögliche Antworten. Fragen werden im Plenum ausgetauscht, bis das Verständnis gesichert ist.

## HINFÜHRUNG

Als Vorbereitung für die Zweite Edle Wahrheit dient **Material 3**. Der zweite Cartoon lässt die Aliens rätseln, ob die Menschen denn nicht wüssten, was die Ursache des Leids ist.

Die SuS versetzen sich in deren Lage als Beobachter und äußern Vermutungen im Plenum.

## ERARBEITUNG 2

**Material 4** gibt Erklärungen zu Buddhas Zweiter Edlen Wahrheit „Es gibt eine Ursache des Leids“. Hier wird die zentrale buddhistische Vorstellung von der grundlegenden Unwissenheit eingeführt und nachvollziehbar gemacht. Die darauf bezogenen Aufgaben von **AB 2** leiten die SuS an, sich mit der Ich-Bezogenheit und den daraus resultierenden Störgefühlen auseinanderzusetzen. Durch die kreative Darstellung einer konkreten Situation werden sie aufgefordert, unterschiedliche Folgen von Handlungen zu differenzieren. **LB zu AB 2** unterbreitet Vorschläge, die verdeutlichen, dass störende Gefühle zu schädlichen Handlungen und damit zu Leid führen, und setzt dem entgegen, dass man sich aber auch bewusst glückbringend entscheiden kann. Für diese Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich bietet sich Einzelarbeit an, ein kurzer Austausch im Unterrichtsgespräch kann folgen.

## ERARBEITUNG 3

Auf **AB 3** findet sich eine Geschichte von einer fiktiven Bergbesteigung, die den Weg und die Ziele „Befreiung und Erleuchtung“ metaphorisch darstellt. Hier wird Buddhas Lehre von der Dritten Edlen Wahrheit „Es gibt ein Ende des Leids“ dargestellt. Die SuS markieren wesentliche Aussagen im Text und können die Etappen der Bergbesteigung nachvollziehen sowie deren metaphorische Bedeutung verstehen. Dies geschieht in Einzelarbeit, anschließend tauschen sie die Ergebnisse im Plenum aus. **LB zu AB 3** zeigt die Zuordnung der bildlichen und konkreten Aussagen zum Erreichen des Endes des Leids.

## ERARBEITUNG 4

**AB 4** gibt eine Übersicht über Buddhas Vierte Edle Wahrheit „Es gibt einen Weg zum Ende des Leids“. Die SuS formulieren in Partnerarbeit wesentliche Aussagen in eigenen Worten. Im Ergebnis sollte verstanden werden, dass es ein wesentlicher Schritt zu glückbringendem Verhalten ist, wenn man in schwierigen Situationen die Folgen des eigenen Handelns auf andere bedenkt, indem man die Folgen des eigenen Handelns abwägt. Das **LB zu AB 4** zeigt mögliche Antworten.

## ANWENDUNG

Zur Abrundung dieser ausführlichen Auseinandersetzung mit den Vier Edlen Wahrheiten bietet sich eine **Meditation** an. Wer nicht mitmachen will, hört einfach ruhig zu.

Geeignet ist die **Meditation auf den Atem, Material 5.** Nach buddhistischem Verständnis reicht es nicht, die Edlen Wahrheiten rational verstanden zu haben. Ihre praktische Umsetzung im Alltag trägt Früchte und führt von leidvollem zu glücklichem Erleben.

Die Methoden der Meditation sind ein Angebot. Die SuS haben die Gelegenheit, die Erfahrung zu machen, dass einfache Meditationen den Geist beruhigen und man mehr Abstand zu seinen Gedanken und Gefühlen, die einen permanent bewusst oder unbewusst beschäftigen, entwickeln kann.

Alles, was die SuS erleben, ist völlig in Ordnung. Es kann auch sein, dass ihnen einfach bewusst wird, wie extrem viel sie denken und fühlen.

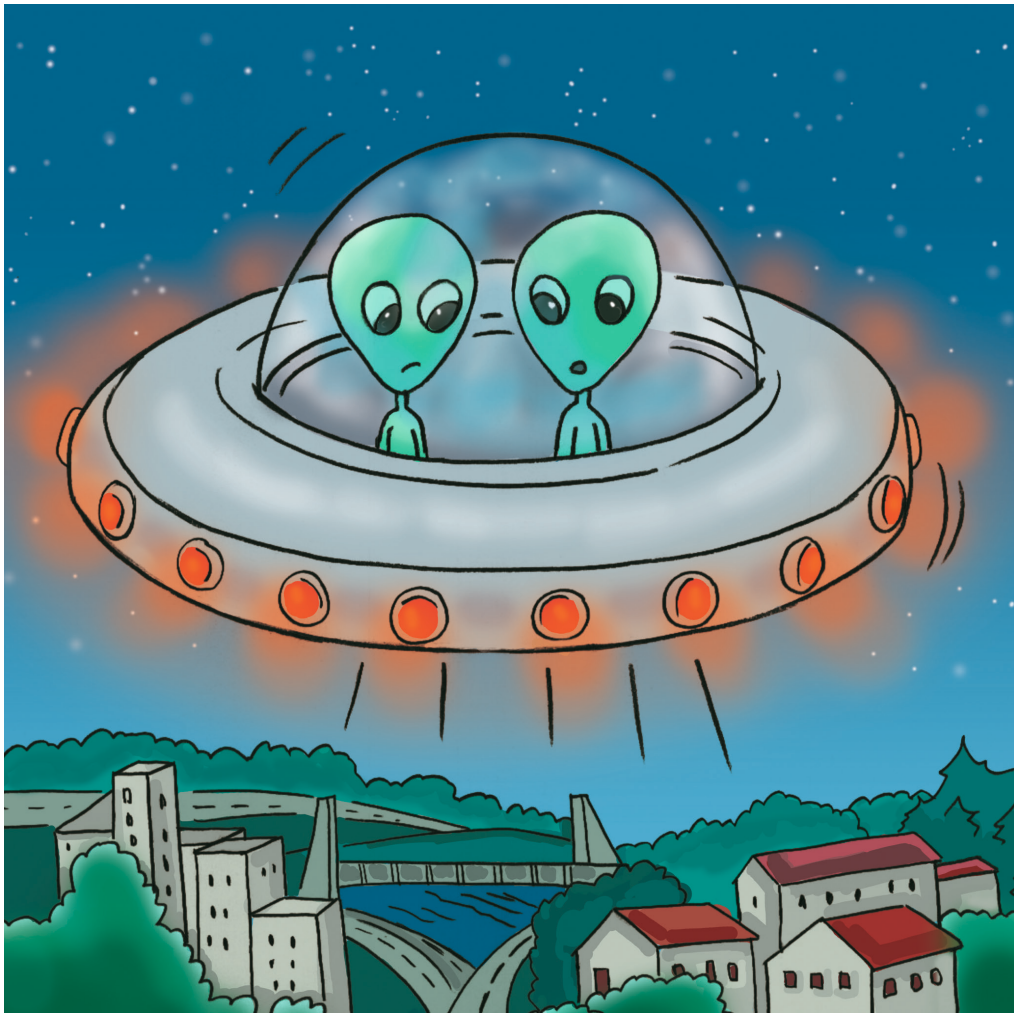
Es geht hier nur darum, das Mittel der Meditation im Ansatz zu erfahren. Es kann einem bewusst werden, wie sehr man sich von anderen ablenken lässt, wie entspannend es sein kann, einfach mal nichts zu tun, wie lange zwei Minuten sein können, usw.

Die SuS können sich über diese Erkenntnisse austauschen, die Erfahrung sollte aber nicht zerredet werden.

MATERIAL 1

# DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

**BO:** Hey, Flix, die auf der Erde haben's wirklich nicht einfach. Neben Krieg, Umweltkatastrophen und sonstigen riesigen Problemen leiden sie noch an …
**FLIX:** Unser Forschungsauftrag von Galaxie X11Z heißt, auch die subtilsten Formen des Leids auszukundschaften!
**BO:** Woran können wir erkennen, dass ein Wesen leidet?



MATERIAL 2

# DIE ERSTE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT LEID“

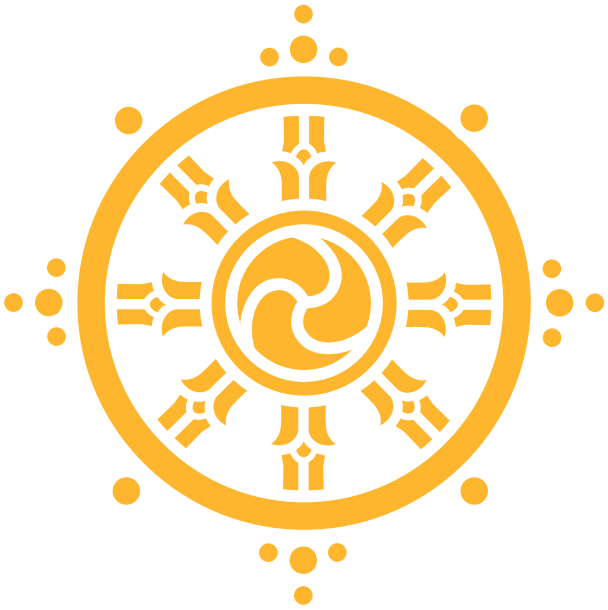
Sieben Wochen nach seiner Erleuchtung lehrte Buddha die „Vier Edlen Wahrheiten.“ Er legte seine Lehre, die Vier Edlen Wahrheiten, in der Weise vor, wie es die Ärzte seiner Zeit taten, wobei er einfach an der Erfahrung der Menschen anknüpfte. Zuerst wird die Natur der „Krankheit“ beschrieben (hier das Leid), dann folgt ihre Entstehungsgeschichte (die Ursache des Leids); drittens folgen die Heilungsaussichten (Ende des Leids) und viertens schließlich die vorgeschlagene Behandlung (Weg zum Ende des Leids).

**Die Vier Edlen Wahrheiten sind:**

1. Es gibt Leid.
2. Es gibt eine Ursache des Leids.
3. Es gibt ein Ende des Leids.
4. Es gibt einen Weg zum Ende des Leids.

Buddha spannte den Bogen von der Darstellung der Begrenztheit allgemeiner Erfahrung (dem Leid) bis hin zu Befreiung (ein Erleben frei von Leid) und Erleuchtung (jeder Moment ist von Weisheit, Freude und Mitgefühl geprägt).

**Die Erste Edle Wahrheit: „ES GIBT LEID“**



**Buddha unterteilte Leid in drei Arten:**

### DIE ERSTE ART VON LEID: DAS LEID DES LEIDENS

Leiden an dem, was unmittelbar weh tut, z.B. Zahnschmerz, Hunger, Frieren oder Hitze erdulden usw.

### DIE ZWEITE ART VON LEID: DAS LEID DER VERÄNDERUNG

Das Leid, das wir erfahren, wenn wir angenehme Zustände nicht festhalten können: Auch die schönste Party geht zu Ende, und die neuesten Schuhe werden alt. Liebeskummer, Verlust, Trennung usw. sind Beispiele für diese zweite Art von Leid.

### DIE DRITTE ART VON LEID: DAS LEID DER UNWISSENHEIT

Das Leid der Unwissenheit (Teil 1): Wir vergessen die Bedingtheit aller Erfahrung. Wir verlassen uns oft auf veränderliche, äußere Dinge. Dabei ist uns nicht bewusst, dass wir die Gesamtzusammenhänge nicht verstehen und keine Kontrolle über unser Innenleben und unsere Zukunft haben. Oft sind wir ein Spielball im ständigen Auf und Ab von leidvollen und glücklichen Erfahrungen.
Das Leid der Unwissenheit (Teil 2): Das Leid, dass wir die uns innewohnende Freude nicht ständig erfahren.

Weil in den Vier Edlen Wahrheiten immer das Wort „Leid“ vorkommt, könnte man denken, dass es im Buddhismus vor allem um Leid geht. Es ist allerdings das Gegenteil der Fall. Im Buddhismus geht es um dauerhaftes Glück. Buddha lehrte, dass wir unserem eigentlichen Wesen nach freudvoll sind, dies aber nicht ständig erfahren. Diese innewohnende Freude tritt hervor, wenn Störgefühle und einengende Konzepte abgelegt werden.

AB 1

# DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

**AUFGABEN**

Lies den Text in Material 2 und besprich dich mit deinem Partner.

1. Findet weitere Beispiele zu den drei Arten von Leid.

| | |
|---|---|
| DAS LEID<br>DES LEIDENS | |
| DAS LEID<br>DER VERÄNDERUNG | |
| DAS LEID<br>DER UNWISSENHEIT | |

2. Versuche, die dritte Art des Leids anhand folgender Fragen besser zu verstehen.
   - Hast du selbst eigene Erfahrungen mit dem „Leid der Unwissenheit“ gemacht?
   - Hast du selbst eigene Erfahrung damit gemacht, dass du keine Kontrolle über deine Gefühle und Gedanken hattest?
   - Hast du schon mal die jedem innewohnende Freude gespürt, einfach so ohne einen äußeren Anlass?
   - Zeichne ein Symbol für die jedem innewohnende Freude.

LÖSUNG AB 1

# DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

**AUFGABEN**

Lies den Text in Material 2 und besprich dich mit deinem Partner.

1. Findet weitere Beispiele zu den drei Arten von Leid.

| | |
|---|---|
| DAS LEID<br>DES LEIDENS | z.B. wenn man sich weht tut, wenn man krank ist, wenn jemand gemein zu einem ist, wenn man an Hunger oder Kälte leidet, … |
| DAS LEID<br>DER VERÄNDERUNG | z. B. wenn jemand glücklich ist, weil er so viele Freunde hat/viel Geld hat/ einen tollen Partner hat, doch dann mögen einen die Freunde nicht mehr/ man verliert all sein Geld/der Partner verlässt einen; wenn man umzieht und deswegen seine Freunde verliert; wenn man gerade noch glücklich war, weil man im Spiel/Sport gewonnen hat und dann wieder verliert … |
| DAS LEID<br>DER UNWISSENHEIT | 1. Teil: Wenn man sein Glück von äußeren Dingen abhängig macht z.B. wenn man will, dass einen jemand anlächelt und er tut es nicht und man deswegen traurig ist; wenn man hofft, dass man ein bestimmtes Geschenk zu Weihnachten bekommt und es dann nicht bekommt … Wirkliches Glück finden wir nur in uns.<br>2. Teil: Eigentlich sind wir freudvoll/glücklich, aber es ist uns nicht die ganze Zeit bewusst; wie wir, wenn es bewölkt ist oder regnet, oft vergessen, dass die Sonne über den Wolken immer scheint. Im Vergleich mit dauerhaftem Glück ist alles vergängliche Glück leidvoll, gerade weil es nur von kurzer Dauer ist. |

2. Versuche, die dritte Art des Leids anhand folgender Fragen besser zu verstehen.

- Hast du selbst eigene Erfahrungen mit dem „Leid der Unwissenheit“ gemacht?
  z. B. „Ja, manchmal kenne ich mich überhaupt nicht aus. Ich verstehe mein Leben nicht, und frage mich, welchen Sinn alles hat.“

- Hast du selbst eigene Erfahrung damit gemacht, dass du keine Kontrolle über deine Gefühle und Gedanken hattest?
  z. B. „Ja, schon oft. Bei mir im Kopf geht so viel herum. Ich kann meine Gefühle nicht abstellen.“

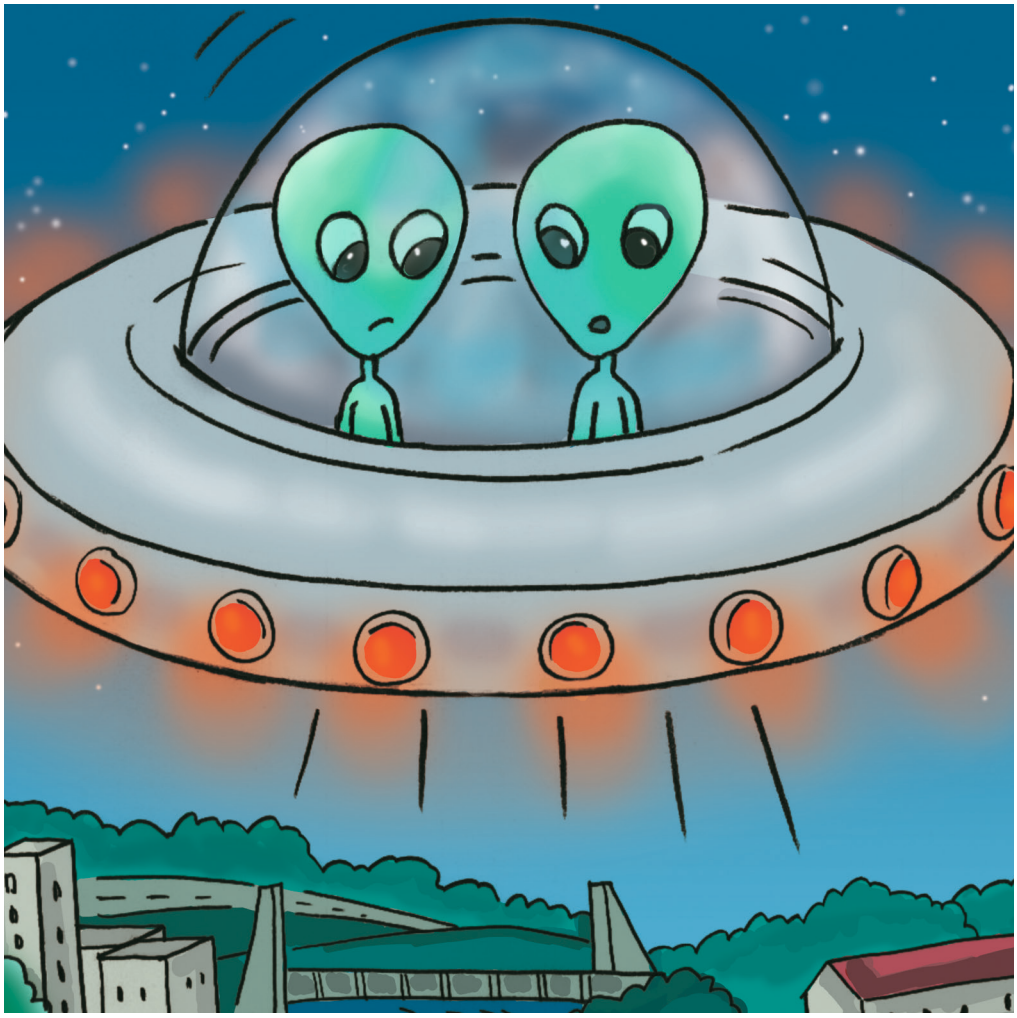
- Hast du schon mal die jedem innewohnende Freude gespürt, einfach so ohne einen äußeren Anlass?
  Individuelle Antworten sind zu erwarten: z.B. „Ja, ganz unverhofft. Sehr überraschend, völlig unerwartet.“ „Nein, kenn ich nicht. Bei mir innen ist es eher grau. Ich spüre nichts.“

- Zeichne ein Symbol für die jedem innewohnende Freude.
  Individuelle Gestaltung ist erwünscht: z.B. Regenbogen, Blume, Sonne, Baum, Lächeln, Tanz, …

MATERIAL 3

# DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

**BO:** Hey, Flix, die auf der Erde haben's wirklich nicht einfach.
Sie nehmen alles ernst.
**FLIX:** Die Ursache ihrer schlechten Stimmung ist mir noch nicht ersichtlich.
**BO:** Könnte es sein, dass sie nicht Bescheid wissen?



MATERIAL 4

# DIE ZWEITE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT EINE URSACHE DES LEIDS“

Hier benannte Buddha als zentrale Ursache die grundlegende Unwissenheit eines jeden unerleuchteten Geistes. Es ist die Vorstellung, dass man ein dauerhaftes, gleichbleibendes „Ich“ besitzt.

Obwohl man nur einen Strom von sich ständig ändernden Gedanken, Gefühlen und Eindrücken findet, wird diese Vorstellung eines Ichs zur Grundlage aller Erfahrung.

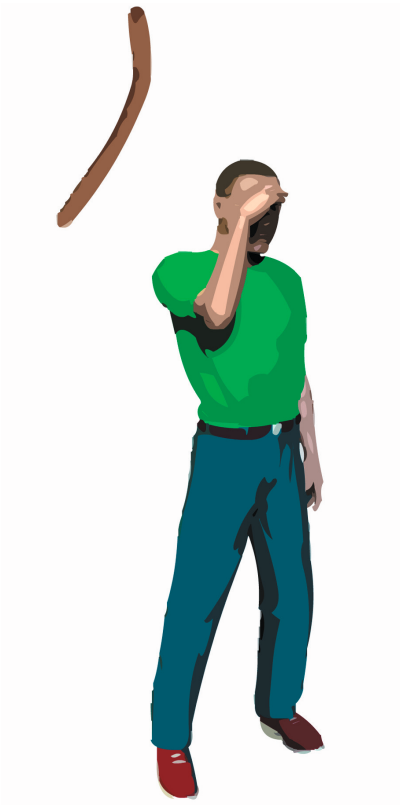
Es entsteht Anhaftung an Angenehmes, weil wir das bekommen und behalten möchten, was uns angenehm ist (z.B. ein cooles Handy, eine hübsche Freundin). Außerdem erfahren wir Abneigung gegen Unangenehmes, weil wir nichts Unangenehmes erleben wollen (z.B. Liebeskummer, Ärger mit den Eltern). Wenn wir uns damit herumquälen, dass wir uns nicht entscheiden können, was wir wollen und was nicht, wird das „Verwirrung“ genannt.

Dies sind störende Gefühlszustände. Sie können unzählige Kombinationen mit anderen Gefühlen eingehen und unser Erleben der Welt prägen. Wir nehmen sie oft sehr ernst, obwohl sich unsere Gedanken und Gefühle ständig ändern. Schwierige oder schädliche Handlungen können die Folge sein. Dadurch entstehen weitere Störungen und Leiden für andere und uns selbst. So schreien wir z.B. jemanden an, weil wir wütend sind. Kurze Zeit später ist unsere Wut jedoch verflogen und es tut uns leid, aber der andere ist sauer auf uns und tief gekränkt. Er redet nicht mehr mit uns.

Auf diese Weise sät man negative Samen in der äußeren Welt und im eigenen Geist. Wenn die Samen heranreifen und man die Wirkungen der schädlichen Handlungen erlebt, hat man meist schon vergessen, dass man selbst die Ursachen dafür gesetzt hat. Zum Beispiel will jemand gerne viele gute Freunde haben, hat aber schon oft über andere schlecht geredet oder andere sogar schlecht behandelt. Oder jemand denkt schlecht über sich und die Welt und wundert sich, dass er/sie nicht froh ist.

Buddha rät also, die Ursachen von Leid rechtzeitig zu erkennen und so sein Entstehen zu verhindern.





AB 2

# DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

**AUFGABEN**

1. Buddha sagte, die Hauptquelle für Leid ist die „Ich-Bezogenheit“. Kannst du Buddhas Aussage mit einem konkreten Beispiel belegen?

2. Unterscheide Anhaftung, Abneigung und Verwirrung anhand von Beispielen aus deinem eigenen Leben.

| ANHAFTUNG | ABNEIGUNG | VERWIRRUNG |
|---|---|---|
| | | |

3. Entwirf einen Comic, ein Rollenspiel, ein Standbild oder Ähnliches von einer konkreten Situation. Stelle eine erste Szene dar, in der die Ursache von Leid nicht erkannt wird und eine schädliche Handlung folgt. Und entwerfe eine zweite Szene, in der die Entstehung von Leid verhindert wird.

| SITUATION | 1. SZENE | 2. SZENE |
|---|---|---|
| | | |

LÖSUNG AB 2

# DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

**AUFGABEN**

1. Buddha sagte, die Hauptquelle für Leid ist die „Ich-Bezogenheit“. Kannst du Buddhas Aussage mit einem konkreten Beispiel belegen?

Individuelle Antworten, z. B.: „Ich war neulich wütend, dachte ich war im Recht und habe den Freund angebrüllt. Dieser redet nicht mehr mit mir und nun geht es mir noch schlechter. Ich hätte die Wut nicht so ernst nehmen können und warten bis sie verfliegt.“

2. Unterscheide Anhaftung, Abneigung und Verwirrung anhand von Beispielen aus deinem eigenen Leben.

| ANHAFTUNG | ABNEIGUNG | VERWIRRUNG |
|---|---|---|
| Ich will unbedingt das neueste Gadget, kann es mir aber nicht leisten. Deswegen bin ich traurig/leide ich. | Ich will kein billiges Gadget, weil mich meine Freunde sonst für uncool halten.<br><br>Weil ich Angst hatte, dass ich eine schlechte Klassenarbeit schreibe, bin ich heute nicht in die Schule gegangen. Jetzt leide ich, weil ich Angst habe, dass mich meine Eltern dafür bestrafen. | Ich wollte mir ein neues Gadget kaufen und wusste nicht, welches ich nehmen soll. Da hab ich mich Tage damit herumgequält und gelitten. |

3. Entwirf einen Comic, ein Rollenspiel, ein Standbild oder Ähnliches von einer konkreten Situation. Stelle eine erste Szene dar, in der die Ursache von Leid nicht erkannt wird und eine schädliche Handlung folgt. Und entwerfe eine zweite Szene, in der die Entstehung von Leid verhindert wird.

| SITUATION | 1. SZENE | 2. SZENE |
|---|---|---|
| z. B. schlechte Laune<br><br>z.B. beleidigt sein | das kleine Geschwister anschnauzen<br><br>die kalte Schulter zeigen | durchschnaufen und joggen gehen<br><br>die Situation klären und sich wieder verstehen |

AB 3

# ES GIBT EIN ENDE DES LEIDS

**„DIE BESTEIGUNG DES BERGES“**

**1. DAS DORF IM NEBEL**

In einem Dorf am Fuße eines Berges lebten die Leute ein ganz normales Leben mit all den kleineren und größeren Problemen. Sie liebten sich und schlugen sich, betrogen sich und verwickelten sich in allerlei Geschäfte. Dichter Nebel hing über dem Ort und hüllte ihn ein. Die meisten Leute hatten sich an diesen nebelverhangenen Zustand gewöhnt. Vier Freunde waren nicht zufrieden. Eines Tages fiel einem eine Veränderung auf: „Schaut doch mal hoch!“ – Und tatsächlich war die Nebeldecke aufgerissen. Ein Fleck Himmel war zu sehen und für ganz kurze Zeit auch der Gipfel des Berges.
Da wurde ihnen bewusst, dass es etwas außerhalb des Nebels gab. „Da wollen wir hin!“ beschlossen sie. „Ach, lasst den Quatsch, bleibt da! Hier unten ist es sicher!“, meinten die Leute. Aber der Wunsch, Neues zu entdecken, war größer als jede Befürchtung. So brachen sie auf. (Erkennen des Leids)

**2. AUFBRUCH UND ERSTE ETAPPE**

Die vier Freunde zogen los. Sie wanderten durch die unteren Nebelschichten. Es gab einen schmalen Pfad, der nicht leicht zu finden war, aber es gelang ihnen. Anscheinend war schon jemand vor ihnen hinaufgegangen. „Wir sind gar nicht die ersten, die auf so eine Idee kommen!“ In einem anstrengenden Fußmarsch stiegen sie höher und höher. Und wirklich, nach einiger Zeit lichtete sich der Nebel und sie kamen ins Freie. (Weg: bewusst unterscheiden, meditieren, achtsam leben)

**3. DIE GRÜNE WIESE**

Sie waren über die Nebelschicht gelangt. Wie wunderbar, das weite Blau des Himmels zu sehen und die majestätische Größe des Berges zu erblicken! Die Luft war frisch und klar. Eine grüne Wiese, ein herrlicher Platz des Friedens, lud ein, sich niederzulassen. „Hier machen wir Rast, hier ist es gut!“ Sie setzten sich. „Welch eine Entspannung! Diese Ruhe ist wundervoll! Endlich raus aus dem Dorfkleinkram, dem alten Mief! Keiner kann uns hier stören. Hier sind wir frei!“ (Ziel: Befreiung)

**4. DER WEG ZUM GIPFEL**

Nach einer wohltuenden Rast meinte einer: „Lasst uns weitergehen, es gibt noch viel zu entdecken!“ Doch zwei der Freunde blieben lieber auf der Wiese. „Für uns ist es hier gut.“ Also zogen die beiden anderen los, voller Energie und Tatendrang. „Was werden wir noch alles entdecken, vielleicht etwas Neues für alle!“ Es ging steil bergauf. Wenn es schwierig war, ermutigten sie sich gegenseitig. Sie sprangen über sprudelnde Bäche und überquerten weite Geröllfelder. Das letzte Stück zum Gipfel war nicht einfach zu bewältigen. Aber Umzukehren kam nicht mehr infrage! Die Freude des Entdeckens war schon zu groß. Sie nahmen allen Mut zusammen und erklommen eine Felswand. „Das war aufregend!“ Sie atmeten tief durch und kletterten weiter. Glücklich erreichten sie den Gipfel. (Weg zur vollen Erleuchtung)

**5. DER GIPFEL**

Sie hatten einen uneingeschränkten Rundumblick. Vollkommen frei von Furcht genossen sie die offene Weite des Raumes. Grenzenlose Freude erfüllte sie. Sie sahen klar ihren eigenen Weg und auch, dass es mehrere Wege zum Gipfel gab. Unten lag ihr Dorf. Da spürten sie den Wunsch, diese wunderbare Erfahrung von Glück mit den anderen Menschen zu teilen. „Wir gehen hinunter und zeigen den anderen den Weg!“ (Ziel: Erleuchtung)

**6. ZURÜCK IM DORF**

Sie lebten wieder im Dorf und erklärten denen, die es hören wollten, den Weg. Nicht alle hatten Interesse. Manche hörten zwar interessiert zu, wollten den Weg aber nicht selbst gehen. Einige machten sich auf den Weg.

Äußerlich lebten unsere beiden Freunde nicht besonders auffällig. Aber wer genauer hinschaute, konnte spüren, dass die Erfahrung, die sie oben am Gipfel gemacht hatten, tief in ihren Herzen saß. Sie waren nicht mehr in eigene Sorgen oder Probleme verstrickt und hatten Kraft und Überschuss für andere. Voller Weisheit und Mitgefühl machten sie das, was gerade sinnvoll war. Unsere beiden Freunde ließen sich nie entmutigen und waren unerschütterlich. (Bodhisattva-Aktivität zum Nutzen von anderen)

**AUFGABEN**

1. Erarbeitet euch mithilfe des Textes ein Verständnis von den Etappen und beschriftet das Bild.
2. Im Text werden zwei Zustände, die das Ende des Leids beschreiben, dargestellt: Befreiung und Erleuchtung. Wie werden sie beschrieben? Markiert entsprechende Aussagen im Text.

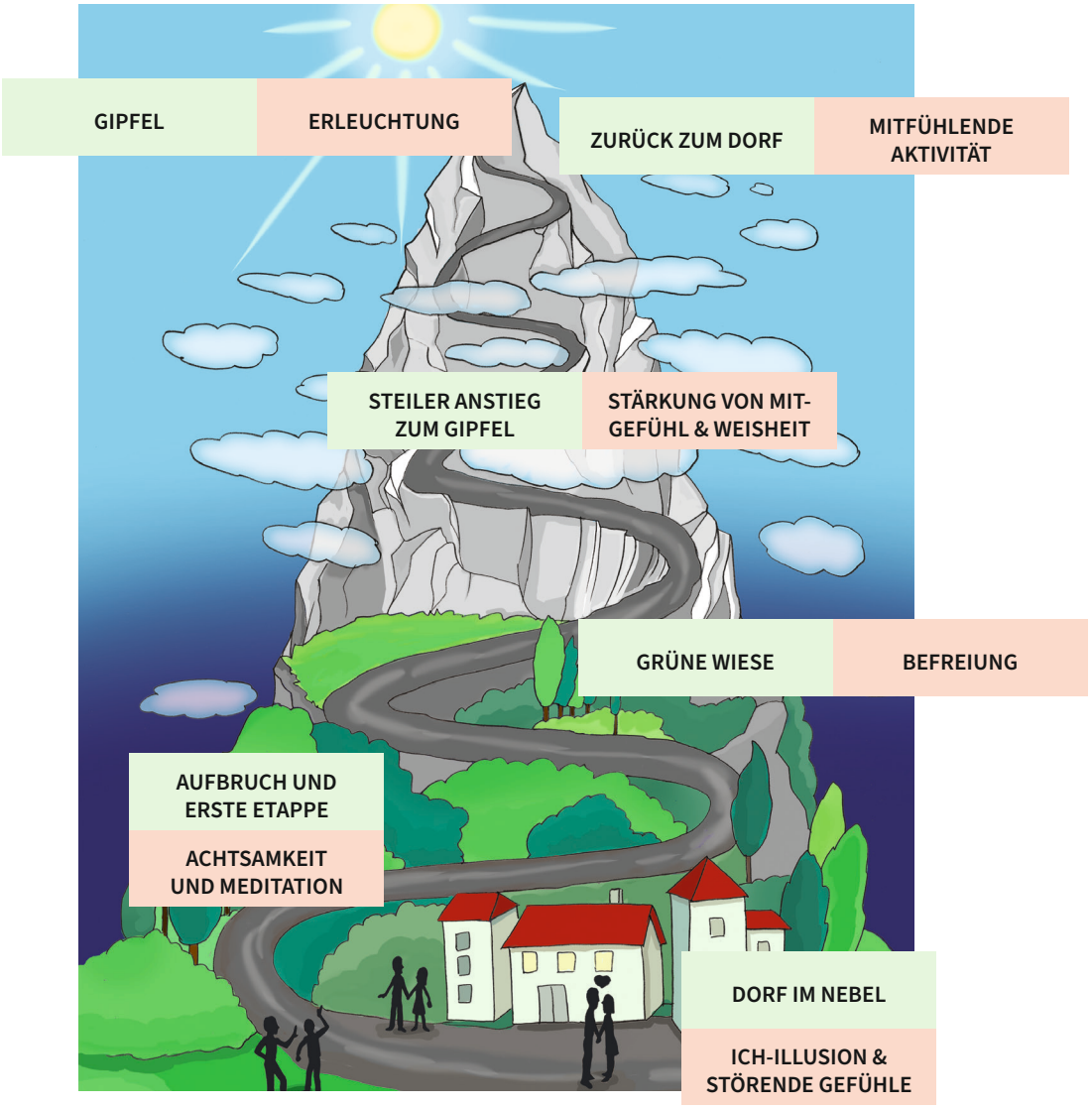


LÖSUNG AB 3

# ES GIBT EIN ENDE DES LEIDS

**AUFGABEN**

1. Erarbeitet euch mithilfe des Textes ein Verständnis von den Etappen und beschriftet das Bild.




2. Im Text werden zwei Zustände, die das Ende des Leids beschreiben, dargestellt: Befreiung und Erleuchtung. Wie werden sie beschrieben? Markiert entsprechende Aussagen im Text.

   **Befreiung:** Frieden, Entspannung, Ruhe, Sicherheit, Freiheit, Abstand, Ungestörtheit, Frische.

   **Erleuchtung:** Uneingeschränkter Rundumblick; vollkommen frei von Furcht; Genießen der offenen Weite des Raumes; grenzenlose Freude; Wunsch, das Glück mit anderen zu teilen; Kraft und Überschuss; Weisheit; Mitgefühl; sinnvolles Handeln; Unerschütterlichkeit; äußerlich unauffällig.

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.“

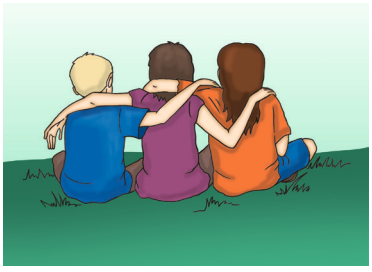
Sehr hilfreich ist es, den Weg nicht alleine zu gehen. Die Gemeinschaft der Freunde, die den Weg zur Erleuchtung gehen, heißt im Buddhismus Sangha. Gute Freunde, die dieselbe Sichtweise und Ausrichtung haben, unterstützen die eigene Entwicklung.

**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?



LÖSUNG AB 4

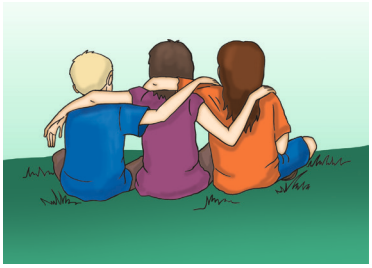
# VIERTE EDLE WAHRHEIT: „ES GIBT EINEN WEG ZUM ENDE DES LEIDS“

**AUFGABEN**

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

| |
|---|
| SICHTWEISE<br>z.B. Ich habe Verantwortung für meine Handlungen. Das Wohl der anderen ist wichtig. |
| MEDITATION<br>z.B. Ich kann Abstand zu störenden Gefühlen gewinnen und mehr Klarheit erleben. |
| VERHALTEN<br>z.B. Richte das Verhalten auf das Wohl anderer aus. |

2. Warum sind Freunde auf dem Weg so wichtig?



- Sie haben einen großen Einfluss.
- Sie unterstützen uns in der richtigen Sichtweise.
- Sie verfolgen dasselbe Ziel.
- Sie helfen uns, sie bestärken uns und manchmal verleiten sie uns zu etwas …

MATERIAL 5

# MEDITATION AUF DEN ATEM

Wir sitzen so gerade wie möglich, ohne steif zu sein. Jetzt achten wir auf den Körper und versuchen, überall entspannt zu sein – Rücken, Bauch, Schulter, Hände und Arme, Nacken und Kopf. Auch das Gesicht ist entspannt, unsere Augen sind leicht geschlossen. Die Lippen liegen aufeinander.

Wir achten auf den Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht, und atmen ein paar Mal tief durch. Nun geht unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, entweder im Bereich der Nase oder dem Bauch. Dabei können wir mitzählen von 1 bis 21 und dann wieder von vorne, oder wir denken jedes Mal „ein“, „aus“. Unser Atem ist ganz natürlich und einfach so, wie er gerade ist. Atmen wir schnell, dann eben schnell, und atmen wir langsamer, so ist das vollkommen in Ordnung. Wir beobachten den Atem, so wie er ist, und zählen ihn mit. Kommt eine Ablenkung in den Geist oder schweift er ab, so nehmen wir dies ganz einfach zur Kenntnis und kehren zu unserem Atem zurück. Mit einer inneren Stimme können wir auch, wenn wir dies wollen, „Gedanke“ oder „abgeschweift“ sagen.

(nun den Atem beobachten)

Und unsere Gedanken kommen und gehen, spielen in Vergangenheit und Zukunft. Wir nehmen dies einfach zur Kenntnis, und unsere Aufmerksamkeit kehrt zum Atem zurück. Wir atmen ein und aus, unser Bauch füllt und leert sich mit Atemluft.

(weiter den Atem beobachten)

Unser Geist kennt das Abgelenktsein. Und wenn wir ihn dabei ertappen, so kehren wir einfach zu unserem Atem zurück: „einatmen“, „ausatmen“ …

(weiter den Atem beobachten)

Nun kehren wir langsam zurück, öffnen unsere Augen und nehmen die Welt um uns herum wieder wahr. Wir beenden unsere Meditation.

