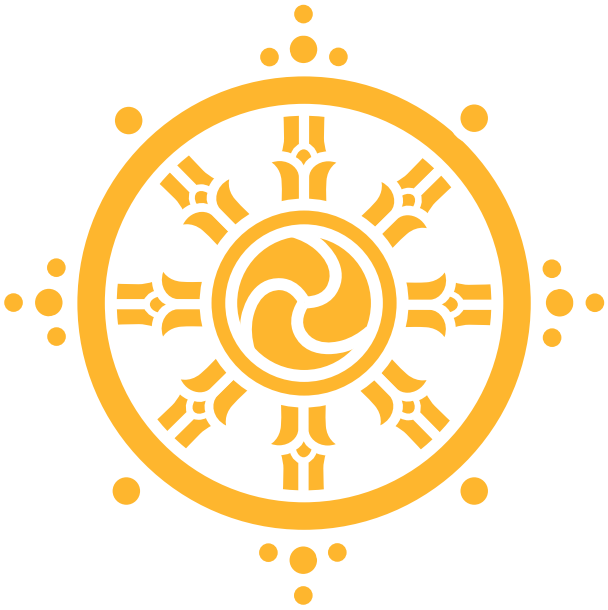
AB 1

DIE ERSTE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT LEID“

Sieben Wochen nach seiner Erleuchtung begann Buddha im Hirschpark von Sarnath die „Vier Edlen Wahrheiten“ zu lehren. Dies waren seine ersten Lehren überhaupt, weswegen dieser erste Lehrzyklus als das „erste Drehen des Rades“ bezeichnet wird. Die Vier Edlen Wahrheiten lauten:

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.

In ihnen spannte Buddha den Bogen von der Begrenztheit allgemeiner Erfahrung bis hin zu Befreiung und Erleuchtung. Dabei geht er von der Feststellung aus, dass es schmerzhafte Dinge im Leben gibt, weist dann auf die Bedingtheit aller Erfahrungen hin und zeigt schließlich das Ziel eines nicht bedingten und dauerhaft freudvollen Zustandes auf. Dieser wird Erleuchtung genannt. In ihm wird jeder Augenblick als frisch und neu erlebt, da die Strahlkraft des offenen unbegrenzten bewussten Raumes ungetrennt von einem selbst erfahren wird. Im Buddhismus geht es um genau dieses Erreichen dauerhaften Glücks.



Die Erste Edle Wahrheit: „ES GIBT LEID“

Buddha sprach von drei Arten von Leid, denen man ausgesetzt ist, solange man nicht befreit und erleuchtet ist.

DIE ERSTE ART VON LEID: DAS LEID DES LEIDENS

Leiden an dem, was unmittelbar weh tut, z.B. Zahnschmerz, Hunger, Kälte 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, auch die neuesten Schuhe werden alt. Liebeskummer, Trennung und Verlust sind weitere Beispiele.

DIE DRITTE ART VON LEID: DAS LEID DER UNWISSENHEIT

Wir verlassen uns oft auf veränderliche, äußere Dinge. Es ist uns nicht bewusst, dass wir die Gesamtzusammenhänge nicht überblicken und keine Kontrolle über die Zukunft haben. Unwissenheit bedeutet ein Spielball im ständigen Auf und Ab von leidvollen und glücklichen Erfahrungen zu sein. Die dauerhafte innewohnende Freude, die unser eigentliches Wesen ist, wird nicht erlebt.

AUFGABEN

Besprechen Sie sich in der Gruppe.

1. Überprüfen Sie die drei Arten von Leid auf ihre Nachvollziehbarkeit und tauschen Sie sich über eigene Erfahrungen mit den drei Arten von Leid aus.
2. In welchen Bereichen Ihres Lebens verlassen Sie sich auf veränderliche Dinge?
3. Können Sie Situationen in Ihrem Leben aufzeigen, in denen Ihnen das Leid der Unwissenheit bewusst wurde? Wie fühlte sich das an?