AB 5

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

Das Ziel der buddhistischen Lehre ist, dass sich die Wesen entwickeln bis sie erleuchtet sind. Der große Unterschied zwischen Buddha und Nichterleuchteten ist, dass er seinen Geist von allen Irrtümern und leidbringen Gewohnheiten befreit und damit die Bedingungen für Erleuchtung erfüllt hat. Nichterleuchtete Wesen müssen diesen Weg nur noch gehen. Dieser besteht in der Anwendung zeitlos gültiger Mittel und gipfelt in der Erleuchtung.

In den 45 Jahren seines Lehrens gab Buddha 84.000 Lehren, die es seinen Freunden und Schülern erlaubten, 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:** Durch das Verständnis von Ursache und Wirkung übernimmt man Verantwortung für sein Leben und ist sich bewusst, dass man ständig Samen für die Zukunft setzt. Mit einer überpersönlichen Einstellung und dem Wissen, dass man nicht getrennt von anderen ist, erkennt man, dass alle Wesen glücklich sein wollen. Innerer Reichtum wird frei und man sieht das Potenzial in jeder Situation.

**Meditation:** Der aufgewühlte Geist kommt zur Ruhe und man gewinnt Abstand, so dass man sich nicht von störenden Gefühlen mitreißen lässt. Verwirrung löst sich auf und mehr Klarheit entsteht.
Mitgefühl und Weisheit entfalten sich im Geist. In der Meditation übt man, eine reine Sichtweise zu halten, indem man sich auf die Freude und die Liebe der Erleuchtung einstellt.

**Verhalten:** Man vermeidet Leid bringendes Verhalten und übt Glück bringendes Verhalten in jeder Situation des Alltags. Mit Mitgefühl bezieht man das Wohl der anderen mit ein. Weisheit ist wichtig, um sehen zu können was wirklich nutzt und langfristig sinnvoll ist. Man verhält sich wie ein Buddha, bis man ein Buddha geworden ist.

Es ist sehr hilfreich, den buddhistischen Weg nicht alleine zu gehen. Die Gemeinschaft der Freunde, die den Weg zur Erleuchtung gehen, heißt Sangha, die „Gemeinschaft der Praktizierenden“.

**AUFGABEN**

Rollenspiel zur „Geschichte mit dem Hammer“
Stellen Sie sich vor, der betroffene Nachbar ist ein Buddhist und handelt entsprechend der oben genannten Sichtweise.
Entwickeln Sie mit einem Partner ein Rollenspiel, wobei einer den Part des buddhistischen Nachbarn übernimmt und der andere die Rolle des Mannes, der den Hammer braucht. Entwickeln Sie mehrere Möglichkeiten, wie die Situation weitergehen könnte. Bereiten Sie eine Variante für das Plenum vor.

1. Verdeutlichen Sie beim Rollenspiel, wie Sichtweise und Verhalten zusammenhängen, indem Sie die Gedanken hinter dem Verhalten (leise beiseite redend) darstellen.

2. Laden Sie den aufgeregten Nachbarn zu einer kurzen Meditationsübung ein, damit er sich beruhigt und erklären Sie ihm die Wirkung der Meditation.