AB 4

DIE DRITTE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT EIN ENDE DES LEIDS“

Wenn man die innewohnende Freude ständig erlebt, wie es Buddha nach seiner Erleuchtung getan hat, ist dies das „Ende des Leids“. Das ist ein vollkommener Zustand, frei von jeglicher Form von Leid.
Der Name Buddha ist Sanskrit und bedeutet übersetzt „der Erwachte“. Sein Name weist darauf hin, dass er aus „dem Traum der Unwissenheit“ erwacht ist.

Seit seiner Erleuchtung zeigte Buddha ununterbrochen die letztendliche Erfahrung des Geistes: Sein Wesen ist allwissender, furchtloser Raum und sein Ausdruck ständige, höchste Freude. Auf dieser Ebene drückt jede Tat ein überpersönliches Mitgefühl aus. Ohne eine dualistische Vorstellung von dem einen, der mit den anderen etwas tut, ist der Geist wie die Sonne, die aus sich heraus strahlt. Jeder Moment wird frisch und freudvoll erlebt, die Qualitäten des Geistes zeigen sich völlig mühelos und spontan. Innere Erfahrungen und äußere Welten sind im Geist enthalten, vergleichbar mit dem Meer, in dem die auftauchenden Wellen gleichzeitig untrennbar mit ihm verbunden sind.

Im Buddhismus werden auf dem Weg zur Erleuchtung zwei Ebenen der Verwirklichung unterschieden. Befreiung, bei der man die Einsicht entwickelt, dass alles Persönliche wie der eigene Körper und die inneren Zustände sich in ständigem Fluss befinden. Dementsprechend lässt man die Anhaftung an die Ich-Vorstellung gehen. Ein zutiefst entspannter Zustand inneren Friedens und innerer Klarheit wird erfahren, frei von jeglichen Störgefühlen. Für den weiteren Weg bis zur vollen Erleuchtung geht es um die Entwicklung von überpersönlichem Mitgefühl und überpersönlicher Weisheit mit der Motivation, allen Wesen nutzen zu können. Weisheit bedeutet, die Leerheit alle Erscheinungen jenseits dualistischer Konzepte zu erkennen. In der Erleuchtung entfalten sich alle innewohnenden Qualitäten.



AUFGABEN

Arbeiten Sie in der Gruppe.

1. Erläutern Sie den Begriff „Buddha“.
2. Beschreiben Sie die erste Ebene vom Ende des Leids.
3. Wie wird jeder Moment erlebt, wenn man erleuchtet ist?
4. Wie drückt sich das überpersönliche Mitgefühl aus?