MATERIAL 2

BUDDHAS LEHRE: WEGE ZU DAUERHAFTEM GLÜCK

Vor über 2.600 Jahren, während der Zeit einer Hochkultur im damaligen Nordindien, zeigte Buddha einen Weg zu Befreiung und Erleuchtung, einen Zustand von dauerhaftem Glück.

Buddha erklärte, dass die Ich-Illusion das Erleben begrenzt und die Wesen im Kreislauf des Leidens gefangen hält. Buddha lehrte die Traumhaftigkeit aller Erscheinungen, die ständig kommen und gehen.

Er wollte keine blind folgenden Anhänger. Buddhas Lehre kennt keine Dogmen und keine Mission, sondern ist ein Angebot für Interessierte und solche, die eine Verbindung zum Buddhismus haben. Es geht um eigene Erfahrungen, wobei jeder kritisch hinterfragen und überprüfen kann. Buddha riet zur uneingeschränkten Selbstverantwortung. Viele sind seither den Weg gegangen und haben Erleuchtung erreicht.

Der Begriff „Buddhist“ wurde von Buddha selbst niemals verwendet. Er benutzte einen Ausdruck, der „Mensch des Inneren“ bedeutet. Entsprechend ändert sich für buddhistische Praktizierende auch die Ausrichtung. Der Fokus geht dahin, den eigenen Geist kennenzulernen. Man geht auf eine Art Entdeckungsreise, um innere Qualitäten zu entwickeln.

Da die Menschen sehr unterschiedlich sind, hat Buddha eine Vielfalt von insgesamt 84.000 Lehren gegeben. Jeder, der Vertrauen in Buddha und seine Lehre hat, kann Befreiendes finden, etwas, was vom Leiden weg hin zum Glück führt. Nach Buddhas Tod wurden seine gesamten Aussagen und deren Anwendung von seinen Schülern zusammengetragen. Diese Sammlung wurde später systematisiert und es entwickelten sich unterschiedliche buddhistische Schulen.



DIE DREI WEGE

Im südostasiatischen Raum werden schwerpunktmäßig die Methoden des **Theravada** (Pali: Weg der Älteren) genutzt. Im Mittelpunkt stehen dabei Achtsamkeit, sinnvolles Verhalten mit Körper, Rede und Geist und das Verständnis von Ursache und Wirkung (sanskr. Karma). Durch entsprechende Meditationsmethoden kommt der Geist zur Ruhe und wird stabil. Gleichzeitig wächst die Einsicht, dass das „Ich“ keine unabhängige Existenz besitzt. Die geistigen Tendenzen, die einen im Kreislauf der Wiedergeburt festhalten, werden überwunden. Dieses Ziel wird Befreiung genannt.

Der **Große Weg (sanskr. Mahayana)** wendet sich an Menschen, die Kraft und Überschuss für andere haben. Häufig von Laien verwendet, betont dieser Weg die zugrunde liegende Motivation, nicht nur selbst Erleuchtung zu erreichen, sondern allen zu helfen. Man braucht hierzu Mitgefühl und Weisheit. Die hierauf ausgerichteten Meditationen beziehen alle Wesen mit ein. So hebt man die Trennung zwischen einem selbst und der Welt auf und beginnt, ein Verständnis bzw. Gefühl für die Leerheit der Erscheinungen zu entwickeln. Leerheit bedeutet, dass alles in Abhängigkeit entsteht, sich ständig ändert und irgendwann wieder auflöst. Die Umsetzung wird mit den „Sechs Befreienden Handlungen“ (sanskr. Paramitas) geübt. Das Ergebnis dieses Weges ist die Erleuchtung, in der alle geistigen Eigenschaften zur vollen Reife gebracht sind.

Der **Diamantweg (sanskr. Vajrayana)** spricht vor allem Menschen an, die sich mit dem Ziel der Erleuchtung identifizieren können. Auf dieser Ebene erkennt man, dass Buddha der Spiegel des eigenen Geistes ist und jedem Menschen alle erleuchteten Eigenschaften – Furchtlosigkeit, Freude, tatkräftiges Mitgefühl und Weisheit – bereits innewohnen. Dieses Potenzial ist die Buddhanatur. Nichts muss von außen hinzugefügt werden.

Die Meditation ist auf die Identifikation und auf die Einswerdung mit Erleuchtung ausgerichtet. Als Meditationsaspekte verwendet man Buddhaformen, die bestimmte Eigenschaften der Erleuchtung ausdrücken. Der eigene Geist wird als reich und spielerisch erfahren. Jede Begegnung und jede Situation wird auf einer möglichst hohen und reinen Ebene erlebt. Reine Sicht heißt, den Reichtum, der in jeder Lebenslage enthalten ist, zu erfahren. Letztendlich verwirklicht man durch die Identifikation mit der eigenen Buddhanatur das Ziel – die Erleuchtung.

DIE DREI SÄULEN:

Jeder dieser drei Wege beinhaltet **Wissen, Meditation und Absicherung im Alltag,** welche man sich als drei Säulen vorstellen kann.

Erste Säule: Jeder Praktizierende erhält die notwendigen Informationen, die man auch kritisch hinterfragen darf, damit man weiß, was man tut und was Weg und Ziel sind. Durch ein klares Verständnis ist man motiviert, die Lehren anzuwenden.

Zweite Säule: Man braucht Meditation, um Befreiung und Erleuchtung zu verwirklichen. Die inneren Qualitäten wie Furchtlosigkeit, dauerhafte Freude, allumfassende Liebe, Mitgefühl und Weisheit werden nicht über den Intellekt allein entwickelt und erfahren.

Dritte Säule: Im Alltag werden das Wissen und die in der Meditation entdeckten inneren Fähigkeiten umgesetzt. Durch sinnvolles Verhalten in jeder Lage werden die bereits gemachten Erkenntnisse abgesichert.

Somit kann derjenige, der sich auf den buddhistischen Weg macht, jeden Augenblick zu seiner Entwicklung nutzen. Keiner dieser Wege ist besser als der andere: Der beste Weg ist der, der zu einem passt.