

# Ursprung und Lehre des Buddhismus

Die Lehre des Buddha will uns nicht belehren, was die Wahrheit sei; sie lehrt uns zu entdecken, was wirklich ist.

Als Prinz Siddharta vor 2500 Jahren realisierte, wie der andauernde Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit und Tod die Menschen gefangen hält, wurde er Buddha der Erwachte. Er sah, wie wir darunter leiden, dass alles, was entsteht wieder vergeht; wie wir aus einer illusionären Vorstellung von uns selbst und der Welt an Dingen und Verhaltensweisen festhalten, sie ablehnen oder nicht wahrhaben wollen; dass diese Illusion überwunden werden kann; und wie wir leben können, um uns völlig davon zu befreien. Diese Erkenntnis wurde zur Grundlage der buddhistischen Lehre und ist als die Lehre von den vier edlen Wahrheiten bekannt geworden:

1. Die Wahrheit des Leidens
2. Die Wahrheit der Entstehung des Leidens
3. Die Wahrheit von der Überwindung des Leidens
4. Die Wahrheit des Weges, der zur Befreiung führt

## Der Achtfache Pfad

Praktisch hat die ganze Lehre des Buddha, der er sich 45 Jahre gewidmet hat, in irgendeiner Weise mit dem achtfachen Pfad zu tun. Er stellt eine praktische Wegweisung zur vollständigen Leidensaufhebung – dem Nirvana – dar, wenn alle nachfolgenden acht Elemente erfolgreich von einem selbst gemeistert werden:

Rechte Ansicht (Samma Ditthi)  
Rechtes Denken (Samma Sankappo)  
Rechte Rede (Samma Vaca)  
Rechte Handlung (Samma Kammanto)  
Rechter Lebenserwerb (Samma Ajivo)  
Rechte Anstrengung (Samma Vayamo)  
Rechte Achtsamkeit (Samma Sati)  
Rechte Konzentration (Samma Samadhi)

In einer anderen, kompakteren Form wird der Weg dreigliedrig dargestellt:

- Weisheit (Panna): Hierunter fallen Rechte Ansicht sowie Rechtes Denken.
- Ethik (Sila): Hierunter fallen Rechte Rede, Rechte Handlung sowie Rechter Lebenserwerb.
- Sammlung (Samadhi): Hierunter fallen Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit sowie Rechte Konzentration.

"Recht" ist hier nicht im Gegensatz zu "falsch" gemeint. Wenn wir den Weg gehen, beginnen wir durch Studium und Praxis herauszufinden, was jenseits von Dogmen und Vorurteilen in welcher Lebenssituation angemessen, "recht" ist.

## Die Lehre

Die Lehrreden des Buddha wurden nach seinem Tode aufgeschrieben und haben, seit sie übersetzt sind, auch im Westen viele Menschen erreicht. Sie befassen sich nicht mit der Frage, wie die Welt entstanden ist oder warum es sie gibt, sondern enthalten Anleitungen wie der Mensch im Hier und Jetzt glücklicher und zufriedener leben kann.

Neben der schriftlichen hat sich auch die Tradition der mündlichen Überlieferung in ununterbrochener Folge von Generation zu Generation bis in die Gegenwart erhalten. Deshalb werden die Einsichten Buddhas auch heute lebendig vermittelt. Auch die Praxis der Meditation wird mündlich überliefert. Sie hilft uns, die Lehre

zu verstehen und unsere Entdeckungen in den Alltag zu integrieren.

Grundlegende Praxis ist die Übung der Achtsamkeit. Durch die sanfte Rückkehr der Aufmerksamkeit auf einfache Dinge wie unseren Körper und den Atem, kann unser Bewusstsein zur Ruhe kommen und klarer werden. Indem wir direkt erfahren ohne zu werten, entdecken und entwickeln wir echte Freundlichkeit zu uns selbst und anderen, Mitgefühl und Gleichmut.

In der zweieinhalbtausendjährigen Geschichte der buddhistischen Tradition hat sich die Gemeinschaft der Praktizierenden (Sangha) immer wieder in verschiedenen Formen gezeigt. Einmal war es mehr die klösterliche Tradition der Mönche und Nonnen; ein anderes Mal jene der Praxis in der Einsiedelei, zu der die Yogis des Himalaja gehören; dann wieder waren es mehr die praktizierenden Laien, die im Vordergrund standen. Alle drei haben zusammengewirkt und sich gegenseitig bereichert. Und alle drei Traditionen bestehen auch im Westen weiter.

Der Buddhismus ist eine Weltreligion, die mehr als 2500 Jahre eine ungebrochene lebendige Tradition besitzt und sich an alle Menschen wendet, unabhängig von Rasse, Nation und Geschlecht. Er stellt den Menschen in die Selbstverantwortung und weist ihm Wege zur Befreiung und Erleuchtung. Ob als Mönch oder Nonne, als Yogi oder Yogini oder als praktizierender Laie, der Weg zeichnet sich durch Toleranz und Dialogbereitschaft, Dogmenfreiheit und Gewaltlosigkeit aus. Einen Anspruch auf alleingültige Wahrheiten erhebt er nicht.

Text kopiert aus [www.sbu.net/buddhismus](http://www.sbu.net/buddhismus)