

## Die Lehre des Buddha

Geschrieben von: Vo Quang Chau

Donnerstag, den 29. September 2016 um 08:58 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 29. September 2016 um 10:28 Uhr

---

# Die Lehre des Buddha

## Die Theorie des Buddhismus in Stichworten Buddhistische Religion

### Der Buddha

Prinz Siddharta Gautama lebte vor 2.500 Jahren in Nordindien, geboren in Lumbini, an der Grenze Nepals. Gleich nach der Geburt geht er sieben Schritte. Seine Jugend verbringt er in Kapilavastu, Hauptstadt der Shakya. Mit 16 heiratet er seine Kusine, lebt bis zum 29.

Lebensjahr am fürstlichen Hof. Nach der Geburt seines Sohnes gibt er Familie und Heim auf. Grund dafür ist die Begegnung mit dem Leiden.

Bei vier Ausfahrten begegnet er einem Greis, einem Kranken, einem Toten, einem Bettelmönch. Er erkennt: Alter, Krankheit, Tod sind unausweichliche Folgen menschlicher Existenz. Der Bettelmönch, der in heiterer Gelassenheit alles Irdische ablegte, inspiriert ihn nach einem Ausweg zu suchen.

Bei fünf Asketen erlernt er höhere Bewusstseinszustände, übt sich in strengster Enthaltensamkeit. Er merkt, die bestehenden Wege sind untauglich. Bei Bodhi-Gaya erlangt er nach tiefer Meditation die Erleuchtung. Fortan ist er Buddha, der Erwachte. Er ist nun 35 Jahre alt. In Benares, im Gazellenhain von Sarnath, hält er seine erste Lehrrede, das Dharma. Anschließend zieht er durch das nördliche Indien, gewinnt immer mehr Anhänger. Achtzigjährig stirbt er in Kusinara und geht in das Nirvana ein. Inzwischen ist die Gemeinde so weit etabliert, daß sie ohne ihren Meister besteht. Nicht ihm soll man folgen, sondern allein dem achtfachen Pfad und der eigenen Erfahrung.

### Die Vier Edlen Wahrheiten

#### 1. Die Wahrheit vom Leiden

Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Ungeliebtem ausgesetzt, Geliebtes verloren, Gier, Abneigung, Körper, Empfindung, Wahrnehmung, Triebkräfte, Bewusstsein sind Faktoren des Leidens.

#### 2. Die Wahrheit von der Leidensentstehung

Lebensdurst, der von einer Wiedergeburt zur nächsten führt, leidenschaftlicher Durst nach Werden und nach dem Aufhören des Werden lassen Leiden entstehen.

#### 3. Die Wahrheit von der Leidensüberwindung

Durch die völlige Aufhebung des Lebensdurstes, durch Abkehr von Leidenschaft und innere Ruhe kann das Leiden überwunden werden.

#### 4. Die Wahrheit vom Weg der Leidensüberwindung

Das Leiden ist in der Welt. Es entsteht durch Unbeständigkeit und Vergänglichkeit der Dinge und unser Haften daran. Der Weg, der herausführt, ist der achtfache Pfad.

## Die Lehre des Buddha

Geschrieben von: Vo Quang Chau

Donnerstag, den 29. September 2016 um 08:58 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 29. September 2016 um 10:28 Uhr

---

### Der Edle Achtfache Pfad

#### 1. Rechte Anschauung

Der Lehre vertrauen, Zusammenhänge, Wahrheit vom Werden und Vergehen erkennen.

#### 2. Rechte Gesinnung

Selbstlos, hasslos, friedfertig, Gedanken und Handlung achtsam klar beobachten.

#### 3. Rechte Rede

Abstand von Lüge, Schwatzhaftigkeit, Beleidigung.

#### 4. Rechte Tat

Kein Quälen und Verletzen, keine Ausschweifung. Statt dessen freigebig und hilfreich handeln.

#### 5. Rechte Lebensführung

Kein selbstsüchtiges Streben, kein Schädigen anderer Wesen. Fürsorge für alle Mitwesen.

#### 6. Rechte Anstrengung

Unheilsames erkennen und abwenden. Tatkraft und Vertrauen in die Wahrheit haben.

#### 7. Rechte Achtsamkeit

Achtsam Körper und Gefühle beobachten. Wer die Wahrheit durchschaut, der wird frei.

#### 8. Rechte Vertiefung

Vertiefte Geisteskonzentration bringt Geistesstillung. Meditation bringt Unerschütterlichkeit.

### Die fünf Verpflichtungen

1. Kein lebendes Wesen töten oder verletzen.

2. Nichts nehmen, was nicht gegeben ist.

3. Die Sinneslust beherrschen.

4. Es vermeiden zu lügen und zu schreien.

5. Keine berausenden Mittel zu sich nehmen.

Bhikshu Thich Hanh Tan