



## Der Buddhismus

*Der Historische Buddha war nicht irgendein Gott, der vom Himmel stieg.*

*Er war ein Mensch, wie Du und ich.*

*Naja, nicht ganz. Er war ein Prinz.*

*Sein Name war Siddharta Gautama.*

*Das Palastleben erfüllte ihn nicht, deswegen machte er sich auf Wanderschaft.*

*Er lernte zu meditieren bei den grössten Meistern seiner Zeit.*

*Nach langer Zeit des Lernens, beschloss er, keinen Lehrer mehr aufzusuchen,  
sondern seinen eigenen Geist zu erforschen.*

*Er setzte sich unter einen Baum und begann zu meditieren.*

*Während er so da saß produzierte sein Geist alle möglichen Trugbilder, die jeder von uns  
kennt. Mit allen Gefühlen, die sie hervorbrachten.*

*Er durchlebte all diese Fiktionen und erkannte, dass das alles nicht wirklich war.*

*Das alles fand nur in seinem Kopf statt.*

*Als ihm das klar wurde, lösten sich alle Trugbilder auf,  
und all die damit verbundenen Emotionen. Und mit ihnen verging auch alles Leiden.*

*Er Erkannte, dass nichts aus sich selbst heraus existiert,*

*alles unterliegt Bedingungen und alles, was wir tun, hat Auswirkungen.*

*Er begriff, dass die Vorstellung von einem „Ich“ nichts anderes als eine Selbsttäuschung ist.*

*So kam schliesslich jegliches Streben seines Geistes zur Ruhe.*

*Alle Anhaftung löste sich auf.*

*So wurde Gautama zum Buddha, und er lehrte 45 Jahre lang, bis zu seinem Tod den Kern  
seiner Lehre: "Die 4 edlen Wahrheiten".*

- 1. Das Leben besteht aus Leid*
- 2. Es gibt Ursachen für das Leid*
- 3. Dieses Leid kann beendet werden*
- 4. Der Weg aus dem Leid ist der „Achtfache Pfad“.*

Der edle achtfache Pfad ist quasi ein Therapieplan, um aus dem Leid zu kommen.

Er besteht aus:

1. rechte Erkenntnis
2. rechte Gesinnung
3. rechte Rede
4. rechte Handlung
5. rechter Lebenserwerb
6. rechte Anstrengung
7. rechte Achtsamkeit
8. rechte Sammlung

Mit „recht“ meint man hier „heilsam“.

Das heisst, bei jeder Handlung, jedem Gedanken und jedem Wort soll man sich fragen:  
Ist das heilsam?

Der Buddhismus unterscheidet hier zwischen heilsam-unheilsam- neutral.

Wenn man einmal Buddhas Lehre angenommen hat, ist es ganz einfach, zwischen heilsam und unheilsam zu unterscheiden.

Deswegen musst Du kein Buddhist werden.

Du wirst staunen, wie Deine Sicht der Dinge sich verändern kann.

Also, wenn Du möchtest, dann mach Dich auf auf Deinen eigenen buddhistischen Weg!

„Die Fähigkeit, im Frieden mit anderen Menschen und der Welt zu leben, hängt sehr davon ab, im Frieden mit sich selbst zu leben.“

(Thich Nhat Hanh)