

Die Lehre des Buddha

Der Buddhismus ist eine der drei großen universellen Weltreligionen. Die Buddha-Lehre hat über 2500 Jahre die Menschen und Kulturen Asiens geprägt und ist seit etwa 150 Jahren in zunehmendem Maß auch Inspiration und Leitfaden für Menschen in Europa und anderen Teilen der Welt.

Die Lehre wurde vom Buddha ('Der Erwachte') selbst über Jahrzehnte den Gemeinschaften der Mönche, Nonnen, Laienanhängern und Laienanhängerinnen verkündet. Die Befreiung aus leidvollem Erleben und der zur Befreiung führende Weg bilden den Kern der heilenden Botschaft. In tiefer Meditation hatte der vormals an einem Fürstenhof wohnende Prinz Siddhartha Gautama seine tiefe Erkenntnis der Wirklichkeit gewonnen und den Entschluss gefasst, diesen 'mittleren Weg' zwischen strenger Askese und orientierungslosem Lebensgenuss allen darzulegen, die ihn ernsthaft beschreiten wollten. Die Verwirklichung, die der Buddha erlangte, ist nicht an eine bestimmte Rasse oder Kultur gebunden. Der Buddha war ein Mensch, hat als Mensch gelebt und unterstand dem gleichen Lebensgesetz wie jeder andere. Durch sein Beispiel zeigte er jedoch, dass jeder Mensch, unabhängig von seinem Geschlecht, seinem Alter und seinem sozialen Umfeld das Potential zur vollkommenen Verwirklichung besitzt und dieses durch entschlossene Entwicklung und entsprechendes Geistestraining auch tatsächlich entfalten kann. In großer Dankbarkeit verneigen wir uns!

Meditation und Achtsamkeit sind eine Übung, die uns zu einem gesunden, klaren und frohen Geist und zur Erkenntnis seiner unbegrenzten Natur verhilft. Wir werden fähig, uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt der Wirklichkeit entsprechend zu sehen und uns von den verschiedenen Vorstellungen, Interpretationen, Wünschen und Ängsten, die eine solche direkte Wahrnehmung unmöglich machen, zu lösen.



Positives Verhalten, d. h. Handlungen, die mit der Motivation, anderen und uns selbst Gutes zu tun, gesetzt werden, unterstützen dabei, unsere geistige Entwicklung; sie schaffen ein harmonisches Leben und die Grundlage für die innere Stärke, die für die Praxis der Meditation wichtig ist.

Je nach buddhistischer Tradition verwendet man etwas unterschiedliche Formen von Meditation, jedoch sind allen buddhistischen Schulen zwei Arten gemeinsam: die Meditation der Geistesruhe und der Klaren Einsicht.

Im Lauf der Jahrhunderte haben sich drei Hauptströmungen herausgebildet:

- ❖ Die „Lehre der Älteren“ (Theravada) begründet sich auf die vom Buddha selbst verkündeten Lehrreden (Sutra) und Mönchsregeln, wie sie in mündlicher und schriftlicher Form weitergegeben und im 'Pali-Kanon' zusammengefaßt wurden. Heute verbreitet in Süd- und Südostasien. Die Mönche tragen gelbe und orange Gewänder.
- ❖ Das „Große Fahrzeug“ (Mahayana) ist bestrebt, allen Lebewesen den Weg aus dem Leid zu ermöglichen. Dieses Bemühen wird durch den „Bodhisattva“ (Überbringer von Weisheit und Mitgefühl) personifiziert (in männlicher oder weiblicher Gestalt). Hauptgebiet ist Ostasien (China, Japan). Mönche und Nonnen tragen braune, graue oder schwarze Roben.
- ❖ Das „Diamantfahrzeug“ (Vajrayana) ist eine besondere Form des Mahayana-Buddhismus, die sich im tibetischen Kulturkreis entwickelt hat. Kernland ist Tibet, Mongolei, Sibirien. Mönche und spirituelle Lehrer (Lama) tragen rote Roben.

Welche buddhistische Tradition es aber auch sein mag, in allen wird das gleiche Ziel angestrebt: das Entfalten der inneren Fähigkeiten, das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl, das Erlangen von Geistesruhe und Erkenntnis, und letztendlich das Verwirklichen der Buddhaschaft, das volle Entfalten des jedem Menschen innewohnenden Potentials.