

Theravada Buddhismus

Was übermittelt die theravadisch/ buddhistische Lehre unter Bhante Ananda, Abt der Mahabodhi Society, Mysore und Bangalore, Indien?

Viele mögen sich berechtigterweise fragen, was Bhante Ananda aus dem Raume Asien einer so hochentwickelten Kultur wie Europa weitergeben könnte an Lebensweisheit.

Der Theravada-Buddhismus ist eine Philosophie mit einer nunmehr zweieinhalbtausend-jährigen, ungebrochenen Überlieferung. Die buddhistische Lehre wendet sich an alle suchenden Menschen, unabhängig von Nationalität, sozialer Herkunft und Geschlecht. Sie weist Wege aus Leid und Unvollkommenheit zu Harmonie und Glück. Die „Vier Edlen Wahrheiten“ bilden ihren Kern. Die wesentlichen Merkmale und Übungen dieses spirituellen Weges sind ethisches Verhalten, Meditation und tiefe Einsicht. Dabei stellt die Lehre des Buddha den Menschen immer in seine eigene Verantwortung. Sie zeichnet sich zudem durch Toleranz und Dialogbereitschaft, Dogmenfreiheit und Gewaltlosigkeit aus. Einen Anspruch auf alleingültige Wahrheiten erhebt sie nicht.

Der wohl wichtigste Satz und Inhalt der Lehre besteht in der Tatsache, dass jedes Lebewesen nur durch sich selbst mit eigener Anstrengung und Wahrheitssuche seinen Weg zum inneren Glück finden kann.

Aussenstehende mögen wegweisend sein, aber sie dürfen uns in keiner Weise in Abhängigkeiten bringen oder uns ihre eigenen Anschauungen aufzwingen wollen. Wir selbst müssen erkennen, ob nachfolgende Lehren der Tatsache entsprechen und wie weit wir sie in unser Leben integrieren möchten oder nicht.

1. Die vier edlen Wahrheiten

Alles Leben ist mit Leiden behaftet (Geburt, Krankheit, Alter, Sorgen, Tod)

Die Ursache des Leidens besteht darin, dass wir andauernd Wünsche haben – was wir wollen, haben wir nicht; was wir haben, wollen wir nicht; wir wissen nicht was wir wollen (es entstehen Anhaftungen, Hass, Gier und Uneinsichtigkeit).

Wir erkennen, dass wir aufhören können, zu leiden, indem wir loslassen, überlassen, abgeben.

Wir lösen das Leiden auf, indem wir die Ursache aufheben – durch moralisch/ ethisches Verhalten und durch die Meditation.

2. Der achtfache Pfad

Der Weg zur Leidbefreiung ist der edle achtfache Pfad.

Die acht Glieder dieses Pfades sind:

- **Rechte Erkenntnis:** Das Wissen von der wahren Natur der Existenz.
- **Rechte Gesinnung:** Frei von Sinnlichkeit, Übelwollen und Grausamkeit.
- **Rechte Rede:** Frei von Lüge, Zwischenträgerei, Grobheit und leerem Geschwätz.
- **Rechtes Handeln:** Durch Abstehen vom Töten, von Diebstahl und Ehebruch.
- **Rechter Lebensunterhalt:** Kein Lebewesen wird durch diesen Unterhalt geschädigt.
- **Rechte Anstrengung:** Um unheilsame Geisteszustände zu vermeiden oder zu überwinden, sowie heilsame zu erwecken oder zu stärken.
- **Rechte Achtsamkeit:** Die Ausbildung von Besonnenheit und Bewusstseinsklarheit bei allen körperlichen und geistigen Betätigungen.

- **Rechte Sammlung:** Die Pflege geistiger Sammlung und Vertiefung durch Meditation.
Schon aus diesem kurzen Abriss ist ersichtlich, dass der achtfache Pfad nichts enthält, was man gewöhnlich als ‚religiös‘ bezeichnet. Er ist vielmehr eine realistische, gut durchdachte Lebens- und Geistesschule, die alle wichtigen Aspekte einbezieht und für jeden zugänglich und hilfreich ist.

Die acht Pfadglieder sind nicht etwa zu verstehen als aufeinander folgende Stufen, die strikt in der gegebenen Reihenfolge zu beschreiten sind. Diese acht rechten Verhaltensweisen sollen vielmehr möglichst zusammen geübt werden, je nach sich bietender Gelegenheit. Wohl mag der Einzelne manchmal diesem oder jenem Pfadglied besondere Aufmerksamkeit schenken, um es bewusst zu pflegen; doch auch dann soll keines der andern Pfadglieder ganz vernachlässigt werden. Es muss jedoch betont werden, dass ein Mindestmass sittlicher Selbstzucht erforderlich ist, um mit einigem Erfolg diejenigen Gebiete des Pfades zu pflegen, die sich mit Meditation und Erkenntnis befassen.

Wünschen Sie mehr Informationen zum achtfachen Pfad? Klicken Sie bitte [hier](#).

3. Paramis (Eigenschaften)

Folgende 10 Paramis (Eigenschaften) müssen im Alltag verfeinert und verbessert werden:

- Grosszügigkeit (Toleranz, abgeben können, etc.)
- Moral (rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb)
- Verzicht (ich muss nicht immer alles haben)
- Weisheit (richtiges Verstehen und Denken)

- Anstrengung (ich übe mich in der Meditation, obwohl dies grosse geistige Anstrengung bedeutet)
- Geduld (warten können)
- Wahrheit (auch keine Notlügen benutzen)
- Entschluss (ich lerne zu entscheiden)
- Mitgefühl (gegenüber mir selbst und allen Wesen)
- Gleichmut (ausgeglichen und ruhig bleiben, was immer auch geschehen mag)

4. Grundprobleme

Sämtliche geistigen Probleme können in 3 Kategorien eingereiht werden:

- Hassgefühle (z.B. Wut)
- Giergefühle (z.B. Anhaftung, nicht loslassen können)
- Unverständnis (Mangel an Erkenntnis, Verzerrung der Realität)

5. Meditation

In der Meditation finden wir die Wahrheit, die Realität.
(Bhante Ananda, Bangalore)

Es gibt hunderte von Möglichkeiten zu meditieren, z.B. Energiemeditationen, Konzentrationsmeditationen, Visualisierungen – all diese Meditationen können zu starken Vertiefungsgraden im geistigen Bereiche führen und sind auf ihre Art gut. Innerhalb der buddhistischen Lehre gibt es 40 verschiedene Übungsgebiete, unter anderem Objekt-Betrachtungen (Elemente, Farben, Raum, Licht, Tod, Körperteile, etc.)

Die Mitgefühlsmeditation spielt in der buddhistischen Lehre eine bedeutsame Rolle. Alle Wesen werden gleich behandelt, jedes Lebewesen verdient Achtung. Eine solche Mitgefühlsmeditation (Metta) gehört als wichtiger Bestandteil in jede Meditationspraxis.

Um jedoch unseren Geist von Unrat zu reinigen und die innere Ruhe finden zu können, sind nachfolgende zwei Meditationen von höchster Wichtigkeit. Warum?

- **Atemmeditation (Anapanassati):** Hier lernt man, in die Ruhe zu gelangen, indem man sich auf jeden einzelnen Ein- und Ausatemzug innerhalb der Nase konzentriert. Durch diese Meditation können hohe Vertiefungs-Zustände durch Erlangung von Gleichmut erreicht werden.
- **Empfindungsmeditation (Vipassana):** In dieser Meditation findet sich der zweite Schlüssel zur Erkenntnis. Alle Geisteszustände sind mit dem Körper gekoppelt. Somit ist jeder geistige Ablauf (Gewohnheiten, Starrheiten, Wut, Aggression, Gier; aber auch Freude, Liebe, Weisheit) irgendwo mit dem Körper verbunden. Jede kleinste Körperzelle funktioniert in Abhängigkeit mit unserem Geist. Diese Erkenntnis ist der springende Punkt.

Wenn wir somit unseren Geist von Unrat befreien und reinigen wollen und wenn wir zu viel tieferen geistigen Bereichen Zugang erhalten möchten, dann spielt diese Meditation eine wichtige Rolle in unserem Fortschreiten auf dem geistigen Pfad (nebst einem moralischen Alltagsleben).

Die Meditation zielt darauf ab, durch kristallklare Arbeit am eigenen Körper alte Empfindungen bewusst aufzulösen. In dieser Empfindungsmeditation findet der Fortgeschrittene bald seine Erklärung. Er wird innerhalb der Meditation mit Schmerzen, Wärme- und Kältegefühlen, mit Stechen oder Vibrationen konfrontiert, die ihm bislang fremd waren. Es handelt sich hier um anstrengende Hartarbeit und Ausdauer.

Nicht die tatsächlichen vergangenen Taten werden beleuchtet, sondern die aufkommenden Körper-Empfindungen wahrgenommen und weggelegt. Durch diese Meditation kommen eigene Fehlverhalten zu Tage und man wird innerlich aufgefordert, diese Verhaltensmuster umzuwandeln oder ganz abzulegen. Gleichzeitig geschieht bereits in der Meditation selbst eine Auflösung von alten Mustern.

Wir beginnen, die Veränderlichkeit allen Seins zu erkennen. Wir lernen den Wechsel des Lebens zu verstehen und zu akzeptieren. Diese Meditation bringt somit Erkenntnisse, Einsichten und führt zu Weisheit.

Diese zwei Meditationen bilden einen wichtigen Bestandteil der buddhistischen Lehre und führen langsam, aber sicher zur Befreiung alter geistiger Fehl-Ansammlungen und zu höchsten Vertiefungsstufen, welche durch normale Meditationen nicht erreicht werden können.

*Sei begeistert vom Leben
es ist ein wunderbares Leben
mach es wunderbar durch deine Begeisterung!*

Meditation ist nicht einfach ein System, um den Geist zu beruhigen oder von Stressfaktoren und Spannungen zu befreien. Meditation ist etwas sehr ernsthaftes, sehr tiefgreifendes.

In der Meditation erforschen wir eine total neue Dimension unseres Lebens.

Wir wissen so viel über materielle Dinge, aber wir wissen wenig über unser Leben, über unseren Geist, über unsere Denkfähigkeit.

In der Meditation braucht es nicht nur Verständnis, es braucht auch Übung – Sadhana – Anstrengung, um den Geist, um die Denkfähigkeit zu verändern.

Es ist nötig unseren Geist zu verändern, weil wir die Dinge meist nur so sehen, wie wir sie sehen wollen und nicht wie sie tatsächlich sind. Die Meditation hilft, dies zu verstehen. Wir müssen uns selbst verstehen lernen, das heisst, wir müssen in uns hineinschauen.

Nach Innen zu schauen ist ein Weg, unsere Probleme zu lösen. Meditieren heisst, nicht nur die Oberfläche zu betrachten, sondern den Blick auf die Quelle zu richten, die tief in uns verborgen ist. Meditation hilft, den Geist zu verstehen, den Geist zu verändern, mehr und mehr zu verändern.

6. Sichtweise aller Dinge

Grundsätzlich sieht der Mensch alle Dinge so, wie er sie sehen will und nicht, wie sie tatsächlich sind. Er ist von der Wahrheit weit entfernt und glaubt Situationen oder Sachen realistisch einschätzen zu können, obwohl er dies aufgrund von alten Gewohnheitsmustern und aufgrund von Ueberlieferungen aus Generationen nicht kann – er ist konditioniert.

Diese Sichtweisen in uns sind so stark verankert, dass nur ein langwieriger und geduldiger Prozess via Meditation eine Auflösung solcher Muster hervorrufen kann. Plötzliche Aha-Erlebnisse lassen dann den Menschen erkennen, dass das, was er als bisher richtig empfunden hatte, nichts anderes als eine blosse Illusion war.

7. Weshalb sollte ich mich mit solchen Dingen befassen?

Gute Frage, denn ein Mensch, welcher glaubt, glücklich und in Frieden zu sein, mit dem was er hat, wird kaum auf einen Weg der Meditation gelangen, denn dies würde nur Anstrengung und Mühsal bedeuten.

Derjenige jedoch, der hinter die Sachen blicken möchte; derjenige, der nach Erklärungen von Schicksalen sucht; derjenige, der weise genug ist, zu erkennen, dass unser Geist mehr vermag als Universitätsabschlüsse zu schaffen – dieser Mensch wird sich grundsätzliche Fragen stellen:

Wieviel ist mein Körper wert, wenn ich weiss, dass ich morgen schon tot sein könnte?

Worin besteht der Sinn des Lebens – im Dahinvegetieren, indem ich esse, trinke, arbeite, feste und schlafe? Oder ev. darin, eine Lösung aus dem täglichen Leiden zu suchen?

Glaube ich einfach, was mir auf einem Teller vorgelegt wird oder möchte ich selbst erfahren, wo die Wahrheit liegt?

Ein Mensch, der klug genug ist, nichts als Tatsache anzunehmen oder abzulehnen, bevor er es nicht selbst einer genauen Überprüfung unterzogen hat befindet sich auf dem Weg zur Weisheit.

Wer kann uns schlussendlich bis in jedes Detail das Universum erklären, wer den Tod? Wer, wenn nicht wir selbst? Das ‚Hören sagen‘ aus fremdem Munde oder ‚Das Lesen intelligenter und weiser Literatur‘ mögen uns zwar anspornen, selbst in uns hineinzulauschen – aber den Schritt zur Erkenntnis, zur Wahrheit, können wir nur durch eigenes Erleben erhalten.

Deshalb sollte jedem Leser dieser Zeilen klar sein, dass wir uns auf dem Weg zur eigenen Wahrheit befinden, indem wir bereits bestehende Hilfsmittel (Meditationen, Darlegungen, etc.) dazu benutzen, sie genauer zu erforschen, zu hinterfragen, um danach für uns selbst entscheiden zu können, ob diese Lehren auch für uns stimmen, ganz nach dem Motto: ‚Schau, wem Du

trauen kannst und erfahre durch Dich selbst, wo die Wahrheit liegt. Denn, das Vertrauen wächst nur durch Selbst-Erkenntnis`.