

# 法輪 Dharma

## Lehren des Buddhismus

Einsichten Buddhas – Lehren – Spirituelle Prinzipien – Bewusstseinsinhalte – Sutren

### Die vier edlen Wahrheiten

*Die Existenz des Leidens.* Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind Leiden. Trauer, Zorn, Eifersucht, Sorge, Unruhe, Angst und Verzweiflung sind Leiden. Begehren, Anhaften und Festhalten ist Leiden. Die drei Hauptlaster sind Gier, Hass und Verblendung.

*Die Ursache des Leidens.* Durch Unwissenheit kann man die Wahrheit des Lebens nicht erkennen, und sie werden in den Flammen des Begehrens, des Zorns, der Eifersucht, Trauer, Sorge, Angst und Verzweiflung eingeschlossen.

*Die Aufhebung des Leidens.* Die Wahrheit des Lebens zu verstehen führt zur Aufhebung des Kummers, jedes Leids und lässt in uns Frieden und Freude entstehen.

*Der Pfad, der zur Aufhebung des Leidens führt.* Es ist dies der edle achtfache Pfad.

### Der edle achtfache Pfad

#### Weisheits-Pfade

(1) Rechte **Einsicht** und Anerkennung der vier edlen Wahrheiten. Hierzu gehört auch die Einsicht, dass unser Ich (Selbst) nicht alleinstehend und unsterblich ist und dass man sich an nichts Schönerem und Gutem in diesem Leben festhält, weil es kein dauerhaftes Glück im Leben gibt.

(2) Rechte **Gesinnung** bedeutet, im Sinne der Einsicht zu handeln – indem man nicht hasst, sondern allen Lebewesen gegenüber Wohlwollen praktiziert.

#### Sittlichkeits-Pfade

(3) Rechte **Rede** meidet Lüge, Verleumdung, Schimpfen, unnützes Gerede und Klatsch.

(4) Rechtes **Handeln** meint ein Leben gemäß den Fünf Silas (nicht töten, nicht stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten, nicht lügen, meiden von Alkohol und Drogen) – den Tugendregeln des Buddhismus.

(5) Rechter **Lebenserwerb** bedeutet, einen Beruf auszuüben, der anderen Lebewesen nicht schadet. Mit rechter Lebensführung unvereinbare Berufe sind Metzger, Fischer, Soldat, Waffenhändler und Tierhändler.

## Vertiefungs-Pfade

(6) Rechtes **Streben** meint den Willen, Gefühle wie Begierde, Hass, Zorn, Ablehnung usw. zu kontrollieren und zu zügeln.

(7) Rechte **Achtsamkeit** betrifft den Körper: die Bewusstwerdung aller körperlichen Funktionen wie Atmen, Gehen, Stehen usw.. Auch die Bewusstwerdung gegenüber allen Sinnesreizen, Gefühlen und allem Denken ist damit gemeint.

(8) Rechtes **Sichversenken** betrifft die im Mittelpunkt stehende buddhistische Spiritualität. Durch Meditation und andere Ansätze wird das Leiden überwunden und Freiheit gewonnen.

## Die fünf Gebote

1. Schonung des Lebens, nicht töten; 2. nicht stehlen; 3. keine sexuellen Verfehlungen; 4. Wahrhaftigkeit, nicht lügen; 5. meiden von Alkohol und Drogen.

## Die sechs Tugenden

Die sechs Paramitas sind: 1. Dana – Mildtätigkeit. 2. Sila – Moralisches Verhalten. 3. Ksanti – Geduld (auch bei schmachvoller Behandlung). 4. Virya – Zucht, Kraft, Energie. 5. Dhyana – Meditation, Versenkung. 6. Prajña – Weisheit.

## Die fünf Fähigkeiten

In den fünf Skandhas – Körper (Sinnesorgane), Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesregungen (Interessen) und Bewusstsein – gibt es nichts, das als beständig angesehen, nichts, das ein „Selbst“ genannt werden kann.

## Die achtzehn Elemente

Alle Dharmas sind in den achtzehn Elementen enthalten,  
den **sechs Sinnesorganen**: Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist.  
den **sechs Sinnesobjekten**: Form, Klang, Geruch, Geschmack, Berührbares, Geistesobjekte  
den **sechs Sinnesbewusstseinsbereichen**: Sehbewusstsein, Hörbewusstsein, Riechbewusstsein, Schmeckbewusstsein, Körperbewusstsein und Geistesbewusstsein.

Es gibt kein Dharma ausserhalb dieser achtzehn Elemente. Alle sind Geburt und Tod, Wandel und Auflösung unterworfen. Alle Dharmas sind leer, weil sie ohne eigenständiges Selbst sind.

## Die drei Tore der Befreiung

Leerheit, Zeichenlosigkeit und Absichtslosigkeit.

## Sutren

Lotos-Sutra (Unermesslichkeit) – Diamant-Sutra – (kein Selbst und keine Person) – Herz-Sutra (Form ist Leere) – Akashabarga-Sutra (zehn Erkenntnisse der Weisheit) – Avatamsaka-Sutra (Befreiung durch Selbstaufgabe) – Lankavatara-Sutra (keine Unterscheidungen) – Satipatthana-Sutra (Achtsamkeit).