

Deutsche Buddhistische Union (DBU) – Studienprogramm  
Die Vielfalt buddhistischen Wissens

**Basismodul**

**Thema: Der Edle Achtfache Pfad**

**Schwerpunkte**

*Überblick*

Der Edle Achtfache Pfad ist die Vierte Edle Wahrheit, ein praktischer Weg, um durch Auflösung der Zweiten Wahrheit die Erste Wahrheit zu überwinden und zur Dritten Wahrheit zu gelangen.

*1. Rechte Ansicht/Rechtes Verstehen*

Rechtes Verstehen/Rechte Erkenntnis (der Vier Edlen Wahrheiten, des Bedingten Entstehens)

Weisheit (*panna/prajna*); Gegenteil von Nicht-Wissen (*avijja/avidya*) und Verblendung (*moha*)

Im Mahayana Erkenntnis der Buddhanatur bzw. von Bodhicitta

Brahmajala-Sutta: 62 Arten von falscher Ansicht; Persönlichkeitsglaube, Ewigkeitsglaube, Vernichtungsglaube

Vier mal fünf grundlegende falsche Ansichten nach dem Abhidhamma

Vorkommen von falscher Ansicht nur im Gier-wurzelnden Bewusstsein

Sammaditthi-Sutta: Richtige Ansicht mit und ohne Einschränkung (relative/absolute Wahrheit)

*2. Rechtes Denken/Rechte Gesinnung*

Entsagende, hasslose, friedfertige Gesinnung

Kultiviert insbesondere Mitgefühl bzw. alle Brahmaviharas

Verschiedene Arten von Denken (*sankappa, manasikara, vitakka, vicara*)

Denken als Vorläufer des Handelns

*3. Rechte Rede*

Vier Aspekte/Definition beim vierten *silā/shīla*: nicht lügen, hintertragen, grob reden oder sinnlos schwätzen

Nur sagen, was wahr und nützlich ist – zur richtigen Zeit

*4. Rechtes Handeln/Rechte Tat*

Beinhaltet insbesondere die Silas eins bis drei: nicht töten und verletzen, nicht stehlen, nicht sexuell/sinnlich unheilsam handeln

Exkurs: *kamma/karma*; Folgen unserer Taten, Verantwortung übernehmen

*5. Rechter Lebenserwerb/Rechte Lebensführung*

Heilsame/unheilsame Berufe, Freizeit, Freundschaft und sozialer Umgang (Laien)

Lebensführung, Gebrauch der Requisiten (Ordinierte)

*6. Rechtes Bemühen/Rechte Anstrengung*

Hervorbringen/Stärken durch Erregung, Dringlichkeit (*samvega*), z.B. Betrachtung über den Tod (*maranussati*)

Vier Anstrengungen: Unheilsames vermeiden oder überwinden, Heilsames erwecken oder erhalten

### 7. Rechte Achtsamkeit

Rechtes Gewähr-Sein, Rechte Achtsamkeit (*sati/smrti*), Rechtes Erinnern (an das Heilsame)  
Grundlagen der Achtsamkeit (*satipatthana*): Körper, Gefühle, Bewusstsein, Geistesobjekte  
Im Mahayana: sich an das Richtige erinnern/sechs *anussati*: Buddha, Dharma, Sangha, Sittlichkeit, Freigebigkeit, Himmelswesen

### 8. Rechte Sammlung

Rechte Konzentration, Rechte Sammlung, Rechte Einsgerichtetheit oder Einspitzigkeit  
Drei Stadien/Entwicklungsgrade in der Samatha-Meditation: vorbereitende, angrenzende und volle Sammlung  
40 Meditationsobjekte, z.B. Brahmavihara  
In der reinen Vipassana-Meditation: Konzentration von Moment zu Moment (*khanika samadhi*)

Beziehungen/Vernetzung der einzelnen Glieder

Gruppierungen: Wissen/Weisheit, ethisches Verhalten, Meditation/Geistesschulung

Der Mittlere Weg

### Prüfungsrelevante Aspekte

Der/die zu Prüfende soll

- die acht Glieder kennen
- die Zusammenhänge und Gruppierungen beschreiben können

### Praxisempfehlung

Samatha-Praxis mit Übungen speziell in den Gliedern sechs und acht  
Vipassana-Praxis mit Übungen speziell der Glieder eins und sieben

### Didaktisch-methodische Hinweise

#### Medieneinsatz

Tafel oder Whiteboard

### Bezug zu anderen Weltanschauungen/Religionen

Exemplarisches Herausarbeiten von Gemeinsamkeiten und Unterschieden z.B. im ethischen Bereich (zehn Gebote); Selbsterlösung oder Fremderlösung/Gnade

### Stand

11.01.2006