

Die buddhistische Lebensweise ist geprägt durch die Anerkennung und Verwirklichung der **Vier Edlen Wahrheiten** die der Buddha gelehrt hat:

Die erste Edle Wahrheit ist die Edle Wahrheit vom Leiden.

Die zweite Edle Wahrheit ist die Edle Wahrheit von der Ursache des Leidens.

Die dritte Edle Wahrheit ist die Edle Wahrheit von der Leidbefreiung.

Die vierte Edle Wahrheit ist die Edle Wahrheit von dem zur Leidbefreiung führenden Edlen Achtfachen Pfad.

Die acht Glieder des **Edlen Achtfachen Pfades** teilen sich auf in die drei Bereiche Ethik, Meditation und Weisheit:

Zum Bereich der **Ethik** gehören die Rechte Rede, die Rechte Tat und der Rechte Lebensunterhalt.

Zum Bereich der **Meditation** gehören die Rechte Anstrengung, die Rechte Achtsamkeit und die Rechte Sammlung.

Zum Bereich der **Weisheit** gehören die Rechte Erkenntnis und die Rechte Gesinnung.

Diese drei Bereiche der buddhistischen Geistesschulung beschreibe ich gerne auch zusammenfassend als "auf dem **Weg mit Herz** in der **Kraft der Stille** das **Wirken der Präsenz** erleben" (siehe [hier](#)).

Die Vier Edlen Wahrheiten und der Edle Achtfache Pfad sind das Werkzeug der Buddhistischen Lebensberatung und die Methodik der Buddhistischen Lebensweise. Mit der Hilfe dieser Methodik kann das Leiden erkannt und die Leidbefreiung verwirklicht werden. Gerne bin ich Interessierten ein Begleiter auf diesem Weg, den ich selber seit vierzig Jahren gehe.

Hier drei kurze Einführungen in die buddhistische Theorie und Praxis:

[Ulrich Kormann: Vom Erwachen](#)

[Leonard A. Bullen: Buddhismus - Ein Weg der Geistesschulung](#)

[Nyanaponika: Die vier erhabenen Herzenshaltungen](#)

