






## 2.7.1 Das Leiden überwinden – Einblicke in den Buddhismus




### Lernziele:

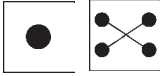



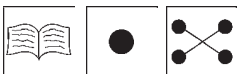
Die Schüler sollen

- sich über das Leben des Buddha informieren und wichtige Stationen der Entwicklung seiner Lehre erarbeiten,
- die Lehre des Buddha in Grundzügen kennen lernen und Einblicke in die Praxis buddhistischer Meditation erwerben,
- selbstständig Informationen zur Verbreitung des Buddhismus und zu buddhistischen Schulen beschaffen und erläutern,
- grundlegende Texte buddhistischer Lehre und Lebenspraxis kennen lernen, selbstständig reflektieren und mit der eigenen Weltanschauung vergleichen.







Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>1. Stunde: Einblicke in den Buddhismus</p> <p>Den Einstieg in die Unterrichtseinheit kann die Präsentation des Bildes des mächtigen Stupa in Anuradhapura über den Overheadprojektor bilden. Die Schüler äußern ihre spontanen Eindrücke zum Bauwerk und sollten angeregt werden, die Form symbolisch zu deuten. Anschließend kann der Text zur Ankunft im Kloster gelesen werden. In einer Blitzlichtrunde werden erste Eindrücke gesammelt. Die Schüler werden aufgefordert, über die Antwort des Zen-Meisters zur Sinnfindung des Lebens nachzudenken. In einem gemeinsam erarbeiteten Tafelcluster werden dann die erwähnten Aspekte zum Buddhismus aus dem Text stichwortartig notiert. Weitere Vorkenntnisse, Interessensbereiche und Fragen der Schüler können in einer anderen Farbe hinzugeschrieben werden. Tafelcluster und die Stichwörter auf dem Arbeitsblatt dienen als Ausgangspunkt für die längerfristige Gruppenarbeitsphase. Die Schüler sollen im Rahmen einer Buddhismus-Werkstatt selbst Recherchen zu den von ihnen ausgewählten Themen je nach Interesse, Leistungsstärke und vorhandenen Möglichkeiten (PC, Internet, Kontakt zu buddhistischen Vereinigungen) vornehmen. Die Ergebnisse können in Form von Kurzreferaten oder einer Wandtafel vorgestellt werden.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Ein Stupa ist eine buddhistische Reliquienstätte, deren Grundriss und Aufbau einem ins Dreidimensionale übersetzten Mandala, einem Meditationsbild, entspricht. Der Kern des Stupas in Anuradhapura in Sri Lanka geht auf das 2. Jh. vor Christus zurück. Stupen sind Orte der Verehrung, an denen Gläubige Blumen und Opfergaben ablegen. Jeder Stupa soll Aschereste des Gautama Buddha aufbewahren. Der Stupa ist auch gebauter Ausdruck des buddhistischen Erlösungsweges, der aus der Welt der Formen zum Nirvana führt. Die Spitze des Stupas symbolisiert die letztendliche Auflösung aller Formen. Im Text beschreibt der holländische Kriminalbuchautor Janwillem de van de Wetering aus westlicher Perspektive mit erfrischender Unbekümmertheit seine Erfahrungen in einem buddhistischen Kloster in Kyoto. So wie van de Wetering sich vorsichtig von außen an das Kloster annähert, schließlich eintritt, so kann man auch dem mächtigen Stupa begegnen; man umschreitet es, um dann zu weiteren Erkenntnissen zu gelangen.  → Text 2.7.1/M1a**  → Arbeitsblatt 2.7.1/M1b**</p>
<p>2. Stunde: Meditation – Einführung in die Buddhismus-Werkstatt</p> <p>Einstimmend wird in dieser Stunde eine Meditationsübung, eine Achtsamkeitsübung, durchgeführt. Im Vorgespräch sollte geklärt werden, ob alle Schüler bereit sind, sich auf diese Erfahrung einzulassen. Im Zweifelsfall sollte niemand dazu gezwungen werden. Der Text wird in ruhigem Ton mit entsprechenden Pausen gelesen. Anschließend tauschen sich die Schüler über die gemachten Erfahrungen aus. Im Verlauf der Unterrichts-</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Meditationen oder Achtsamkeitsübungen spielen im Buddhismus eine besondere Rolle. Sie dienen nicht der Entspannung, sondern sind eine Art Geistestraining, das zu einem gesunden, klaren und frohen Geist und zur Erkenntnis seiner unbegrenzten Natur verhilft. Meditation soll dazu befähigen, das Selbst, die Mitmenschen und die Umwelt der Wirklichkeit entsprechend zu sehen. Die Lösung von eigenen Vorstellungen, Interpretationen, Wün-</p>

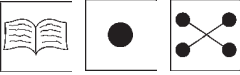
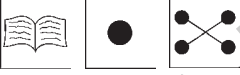

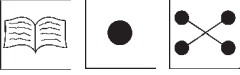
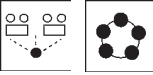
2.7.1 Das Leiden überwinden – Einblicke in den Buddhismus

<p>einheit sollte diese kurze Übung je nach Vorlieben der Schüler wiederholt werden. Anknüpfend an die letzte Stunde kann bereits zusammengetragenes Material gesichtet und eventuell kurz vorgestellt werden. Es bietet sich an, die Informationen und Arbeitsaufträge zum Buddhismus im Rahmen einer Buddhismus-Werkstatt individualisiert erarbeiten zu lassen. Zum Thema soll ein eigener Hefter mit einem Deckblatt, z.B. einem Mandala, angefertigt werden, in dem alle Arbeitsblätter, alle schriftlichen Ausarbeitungen zu den Arbeitsaufträgen und der Werkstattplan gesammelt und geordnet werden. Thematisch passende Überschriften zu den Arbeitsaufträgen könnten von den Schülern selbstständig formuliert werden. Welche Materialien als Pflicht- oder Wahlaufgaben ausgewiesen werden, ist je nach Lerngruppe, Schüler und dem zeitlichen Rahmen der Einheit zu entscheiden, ebenso in welchem Umfang Arbeiten zu Hause ausgeführt werden und wie Zusammenarbeit stattfinden kann. Vorbereitend muss die Lehrkraft ausgewählte Materialien mit Ziffern oder/und Buchstaben versehen und Entsprechendes im Werkstattplan vornehmen.</p>	<p>schen und Ängsten, die eine solche direkte Wahrnehmung unmöglich machen, wird damit angestrebt. → Text 2.7.1/M2a** → Arbeitsblatt 2.7.1/M2b***</p>
<p>3. bis 7. Stunde: Werkstattarbeit</p> <p><b>Leiden am Leben – Die Ausfahrten Buddhas</b> Die Schüler fassen schriftlich zusammen, was Buddha bei seinen Ausfahrten in die Welt erschreckt hat.</p>	<p></p> <p>Der Text gibt die Legende von den ersten drei Ausfahrten Buddhas wieder, die ihn veranlassten über den Sinn des Lebens im Angesicht des Leids nachzudenken. → Text 2.7.1/M3**</p>
<p><b>Die Suche nach Erkenntnis – Die vierte Ausfahrt</b></p> <p>Die Schüler erarbeiten, was Buddha veranlasste, dem Vorbild der Hauslosen zu folgen. Sie schreiben, sich in seine Situation einführend, einen Abschiedsbrief.</p>	<p></p> <p>Die vierte Ausfahrt und die Zusammenkunft mit einem Mönch veranlassten Buddha dazu, sein bisheriges fürstliches Leben zu verlassen. → Text 2.7.1/M4**</p>
<p><b>Das Leben Buddhas</b></p> <p>Wichtige Stationen im Leben des Buddha werden den Schülern durch das Erlesen seiner Biographie vertraut gemacht. Die Schüler halten mittels eines tabellarischen Lebenslaufs markante Ereignisse und religiöse Entwicklungen schriftlich fest. Buddhas religiöse Einsichten sollen außerdem durch passende Symbole veranschaulicht werden.</p>	<p></p> <p>Auf der Grundlage sehr alter buddhistischer Quellen aus dem 3. Jahrhundert v. Christus lassen sich religionswissenschaftlich einige verlässliche Daten über das Leben Buddhas herausstellen. Diese sind im vorliegenden Text zusammengefasst und durch einige der zahlreichen Legenden ausgeschmückt. → Text 2.7.1/M5a und b**</p>

<p><b>Buddha – der Erleuchtete</b></p> <p>Die Schüler setzen sich selbstständig mit den Fragen Buddhas nach dem Leid in der Welt und seiner Überwindung auseinander und versuchen diese Fragen anhand konkreter Beispiele zu beantworten.</p>	 <p>Um eine endgültige Erlösung vom Leiden zu finden, verlässt Buddha seine Familie. Bei seiner Erleuchtung bei Urvela erkennt er die grundlegenden Antworten in tiefer Meditation.</p> <p>→ <b>Arbeitsblatt 2.7.1/M6***</b></p>
<p><b>Die „Vier Edlen Wahrheiten“</b></p> <p>Die „Vier Edlen Wahrheiten“ sollen von den Schülern erarbeitet werden. Sie geben verstandene Aspekte der Lehre schriftlich mit eigenen Worten wieder und stellen unverstandene Inhalte zur späteren Diskussion.</p>	 <p>Ein Zentralmotiv der buddhistischen Lehre sind die „Vier Edlen Wahrheiten“, deren Erkenntnis zur Überwindung des Leidens führt. Thích Nhất Hạnh, vietnamesischer Mönch und Lehrer, rief während des Vietnamkrieges ein Friedensprojekt ins Leben, das den Menschen zwischen den Fronten helfen sollte. Seit einigen Jahren ist er ein bekannter Vertreter des engagierten Buddhismus im Westen. Die ausgewählte Lehrpredigt ist in einer schlichten, den Schülern nahen Sprachform niedergeschrieben.</p> <p>→ <b>Text 2.7.1/M7***</b></p>
<p><b>Der „Edle Achtfache Pfad“</b></p> <p>Die Schüler setzen sich mit den Lebensgrundsätzen des „Edlen Achtfachen Weges“ auseinander, indem sie konkrete Handlungsbeispiele finden und ihre eigenen ethischen Grundsätze mit den buddhistischen vergleichen.</p>	 <p>Um den Menschen zu helfen, zur Erlösung zu gelangen, das Nirvana zu erreichen, hat Buddha den so genannten „Achtfachen Pfad“ entwickelt.</p> <p>Der Text ist die Wiedergabe der zentralen Lehrpredigt von Buddha in zum Teil abgewandelter, schülergerechterer Form und Erläuterung.</p> <p>→ <b>Arbeitsblatt 2.7.1/M8***</b></p>
<p><b>Rechte Konzentration – Mandalas – Bilder der Mitte</b></p> <p>Die Schüler können ein Mandala nach der Vorlage bearbeiten oder selbst eines entwerfen.</p>	 <p>Der Sanskritbegriff „Mandala“ bedeutet Kreis oder Zauberkreis. Seine Symbole umfassen alle konzentrisch angeordneten Figuren und Kreisläufe um ein Zentrum. Das ganze Mandala ist auf die Mitte hin zentriert, von der alle Bewegung ausgeht und auf die alles hinführt. Mandalas üben auf den Betrachter eine konzentrierende, einsammelnde Wirkung aus.</p> <p>→ <b>Arbeitsblatt 2.7.1/M9*</b></p>
<p><b>Samsara – der Kreislauf der Wiedergeburt</b></p> <p>Der Kreislauf zwischen Geburt, Tod und Wiedergeburt wird durch das Rad des Lebens verdeutlicht. Die Schüler lernen Samsara, den Kreislauf der bedingten Existenz, kennen.</p>	 <p>Im Text wird der Kreislauf der Wiedergeburten in den sechs Bereichen erläutert, die durch die drei Formen des Leidens charakterisiert sind. Man kann in sechs verschiedenen Daseinsbereichen wiedergeboren werden. Das sind die Hölle, der Geisterbereich, die Tierwelt, der menschl-</p>

2.7.1 Das Leiden überwinden – Einblicke in den Buddhismus

	<p>che Bereich, der Bereich der Halbgötter und der der Götter. Die ersten drei Daseinsbereiche sind die des großen Leids. Im Rahmen der falschen Vorstellungen, die der Einzelne von sich selbst und der äußeren Welt hat, stellt er seine ganz persönliche Beziehung zu allem her, was ihm widerfährt, und er vermag auch alles nur im Licht seiner eigenen subjektiven Erfahrungen zu erleben – er ist in seiner Erlebniswelt gefangen. Dieser Prozess, der sich von Leben zu Leben fortsetzt, wird als bedingter Existenzkreislauf bezeichnet.</p> <p>→ Text 2.7.1/M10a*** → Arbeitsblatt 2.7.1/M10b***</p>
<p><b>Karma – das Gesetz von Ursache und Wirkung</b></p> <p>Die Schüler erarbeiten anhand einer lehrhaften Erzählung und eines erklärenden Textes die karmische Lehre. Ein Fallbeispiel dient zur buddhistischen Deutung der Situation.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Anhand der lehrhaften Erzählung wird die Eigenverantwortung des Einzelnen für sein Erleben der Welt veranschaulicht. Der Sachtext erklärt die Lehre vom Karma: Buddha analysierte die Welt und ihre Gesetzmäßigkeit und zeigte darauf aufbauend einen Weg, der es dem Einzelnen ermöglicht, mit seinem Geist zu arbeiten, durch wachsende Erkenntnis und positives Verhalten das Leid zu überwinden und die Fähigkeit zu entwickeln, anderen zu helfen. Es ist ein Weg der völligen Eigenverantwortung für alle gegenwärtigen und zukünftigen Daseinsumstände. Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Negative Handlungen führen zu leidvollen Erfahrungen, positive Handlungen führen zu Erfahrungen von Glück.</p> <p>→ Texte 2.7.1/M11***</p>
<p><b>Güte – die Erlösung des Herzens</b></p> <p>Anhand einer Lehrrede über die Praxis liebevoller Güte und eines Gedankenstrahls zum Begriff „Güte“ erarbeiten die Schüler die als erstrebenswert geltende innere Haltung der mitfühlenden Güte.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Güte gehört neben dem Mitleid, dem Gleichmut und der Mitfreude zu den vier erstrebenswerten inneren Haltungen, die in der Meditation geübt werden. In der Lehrrede über die Praxis liebevoller Güte wird die gütige Haltung beispielhaft veranschaulicht. Der Weg der Erlösung hin zur Buddhaschaft besteht darin, durch Meditation, Achtsamkeit und richtiges Verhalten den eigenen Geist „in den Griff zu bekommen“, ihn zu „zähmen“. Mithilfe von Meditation und bewusst positivem Verhalten wird einerseits Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen vertieft und andererseits die Einsicht in die Natur der Dinge. Dies führt allmählich zum Abschwächen der Ich-Zentriertheit, zum Erkennen der Wirklichkeit und letztendlich zur Buddhaschaft.</p> <p>→ Arbeitsblatt 2.7.1/M12**</p>

<p><b>Die fünf ethischen Grundsätze Buddhas</b></p> <p>Die Schüler setzen sich mit den ethischen Grundsätzen des Buddhismus auseinander, indem sie Oberbegriffe für die Leitsätze finden und anzustrebende sowie zu vermeidende Verhaltensweisen ordnen. Ihre eigenen Verhaltensgrundsätze reflektieren sie anschließend anhand der buddhistischen Ideale.</p>	 <p>Die fünf ethischen Grundsätze Buddhas (oder fünf Verpflichtungen) sollte jeder Buddhist einhalten: kein lebendes Wesen töten; nichts nehmen, was nicht freiwillig gegeben wird; seine Begierde zügeln; immer die Wahrheit sagen; keine berauschenden Getränke zu sich nehmen. In der Fassung des dem engagierten Buddhismus angehörenden Thich Nhat Hanh werden sie in anschaulicher und schülergerechter Sprache verdeutlicht.  → Text 2.7.1/M13a**  → Arbeitsblatt 2.7.1/M13b**</p>
<p><b>Vom eigentlichen Sinn einer Religion</b></p> <p>Die Schüler setzen sich kritisch mit der Aussage des Dalai Lama zum eigentlichen Zweck der Religion auseinander und bestimmen begründet ihre eigene Position zur Religion.</p>	 <p>Der Text des Dalai Lama beinhaltet einen Aufruf zu Toleranz und zur Suche nach dem großen Gemeinsamen der verschiedenen Religionen.  → Text 2.7.1/M14***</p>
<p><b>Buddhistin sein</b></p> <p>Die Auseinandersetzung mit dem Inhalt des Interviews geschieht durch die Reflexion der Schüler über ihren eigenen Weg, der beschrieben oder auch gezeichnet und beschriftet werden kann.</p>	 <p>Im Interview mit einer praktizierenden Buddhistin aus Hamburg, Jahrgang 1969, kommen ihre persönlichen Beweggründe für den buddhistischen Weg, Einflüsse in das alltägliche Leben und persönlich wichtige Erkenntnisse und Werte zur Sprache.  → Text 2.7.1/M15**</p>
<p><b>Fußballstar lebt nach den indischen Lehren</b></p> <p>Die Schüler setzen sich mit der Beliebtheit des Buddhismus in der westlichen Welt auseinander und reflektieren ihre eigene Position auf dem Hintergrund ihres erworbenen Wissens.</p>	 <p>Laut einer Bild-Schlagzeile sollen buddhistische Lehren einen Wandel im Leben des Fußballstars Mehmet Scholl ausgelöst haben. Die Beliebtheit des Buddhismus – auch bei den Prominenten – dient als Ausgangspunkt der Auseinandersetzung mit diesem Phänomen.  → Arbeitsblatt 2.7.1/M16**</p>
<p><b>8. und 9. Stunde:Präsentation der Arbeitsergebnisse (Werkstattarbeit/Referate)</b></p> <p>Die Schüler halten entsprechend ihrer ausgewählten Themen Kurzreferate. Ihre Mappen können auf einem besondern Tisch ausgestellt werden, um für alle Schüler einsehbar zu sein. Abschließend dienen die schriftlichen Ausarbeitungen der Leistungsbewertung.</p>	 <p>Die Schüler halten Referate zu den ausgewählten Themen.</p>

## Ankunft im Kloster

*Der 26-jährige Janwillem van de Wetering war endlich in Japan angekommen. Er war nach Kyoto gereist, um dort eine längere Zeit in einem buddhistischen Kloster zu leben.*

- „Ein Klostertor in Kyoto, dem geistlichen Zentrum Japans. Kyoto hat 8000, meist buddhistische Tempel. Vor einem dieser Tempel, einem Zen-Kloster stand ich. (...) Ich wollte mich um eine Stelle als Mönch oder Laienbruder bewerben. (...) Das suchte ich: Weisheit, Friede, Abgeklärtheit. (...) Ein Nudelverkäufer war herangekommen. Er hielt seinen Karren an und sah aufmunternd zu mir her. Ich nickte. Eifrig füllte er mir Nudeln und Gemüse in eine Schale; es roch herrlich. Er zögerte, dann bot er mir ein paar Stäbchen an. (...) Als er sah, dass ich mit den Stäbchen umgehen konnte, verneigte er sich erfreut. (...) „Na also“, dachte ich, „die Leute hier sind nicht unfreundlich. Vielleicht sollte ich es probieren.“ Ich zog am Strang der riesigen grüspanbedeckten Kupferglocke, die im Gebälk des Tores hing. Der Nudelverkäufer zuckte zusammen; hastig verbeugte er sich und begann seinen Karren fortzuschieben. Später erfuhr ich, dass die Glocke heilig war und nur während bestimmter religiöser Zeremonien benutzt werden durfte. Besucher hatten ohne vorherige Ankündigung einzutreten. (...) Gar nicht friedvoll erschien mir der Mönch, der jetzt auf mich zukam. (...) Er kam rasch heran; die weiten Ärmel seines Umhangs flatterten unruhig um ihn herum. Sein Kopf war kahlgeschoren. (...) Ein paar Schritte vor mir blieb er stehen und verneigte sich. (...) „Guten Tag“, sagte der Mönch auf Englisch, „Was wünschen Sie?“ „Ich möchte ihren Meister sprechen“, sagte ich. „Ich möchte wissen, ob ich hier leben darf.“ Obwohl ich langsam und deutlich sprach, schien er mich nicht zu verstehen. (...) Ein paar Sekunden sahen wir uns schweigend an, dann machte er eine Geste, ich solle ihm folgen. Auf der Tempelveranda deutete er auf meine Schuhe; ich zog sie aus. Dann wies er auf eine Buddhastatue, die durch die offenen Tempeltüren aus Lattengittern und Papier zu sehen war. Ich verbeugte mich vor dem Buddha genauso, wie es der Mönch vor mir getan hatte. (...) Der Buddha erschien liebevoll; sein leichtes Lächeln strahlte Frieden aus, vermischt mit Mitgefühl. (...)

*Janwillem darf im Kloster bleiben. Er erhält eine kleine Zelle und wird dem Meister vorgestellt. Ein Dolmetscher übersetzt.*

- 25 Ich konnte angenommen werden. Vorausgesetzt – eine Bedingung gab es – ich wäre bereit acht Monate zu bleiben; in kürzerer Zeit könnte ich nicht lernen. „Ich kann drei Jahre bleiben“, sagte ich. „Das ist unnötig“, sagte der Meister. „Drei Jahre sind im Leben eines Menschen eine lange Zeit. (...) Es ist nicht leicht hier. Wir stehen früh um drei auf und gehen abends nicht vor elf zu Bett. Es wird viel meditiert, es wird viel im Garten gearbeitet, das ist anstrengend. Und außerdem hast du die Schwierigkeit, dass du in einer völlig fremden Umgebung bist. Für dich wird alles anders sein, die Sprache, die Art zu sitzen, das Essen.“ (...)
- 30 Der Meister sprach lange und mit Pausen. Als er geendet hatte, dachte ich nun sei eine gute Gelegenheit ein paar Fragen zu stellen. Ich versuchte, einige intelligente Fragen zu formulieren, doch sie liefen alle auf dieselbe hinaus: „Hat das Leben einen Sinn oder nicht?“ Der Meister schüttelte den Kopf. „Was du fragst, könnte ich wohl beantworten. Aber ich tue es nicht, denn du würdest mich nicht verstehen. Hör zu: 35 Stell dir vor, ich habe eine Kanne mit Tee und du bist durstig. Du möchtest, dass ich dir Tee gebe. Ich kann dir Tee eingießen, aber dazu musst du mir die Tasse hinhalten. Ich kann den Tee nicht in deine Hand gießen, sonst verbrennst du dich. Wenn ich den Tee auf den Boden gieße, gibt es Flecken auf der Matte. Du musst die Tasse haben. Diese Tasse formst du dir selbst durch die Ausbildung, die du hier erhältst.“

*(aus: „Der leere Spiegel“ von Janwillem van de Wetering, © 1977 by Verlag Kiepenheuer & Witsch Köln)*

## 2.7.1/M1b\*\* Das Leiden überwinden – Einblicke in den Buddhismus

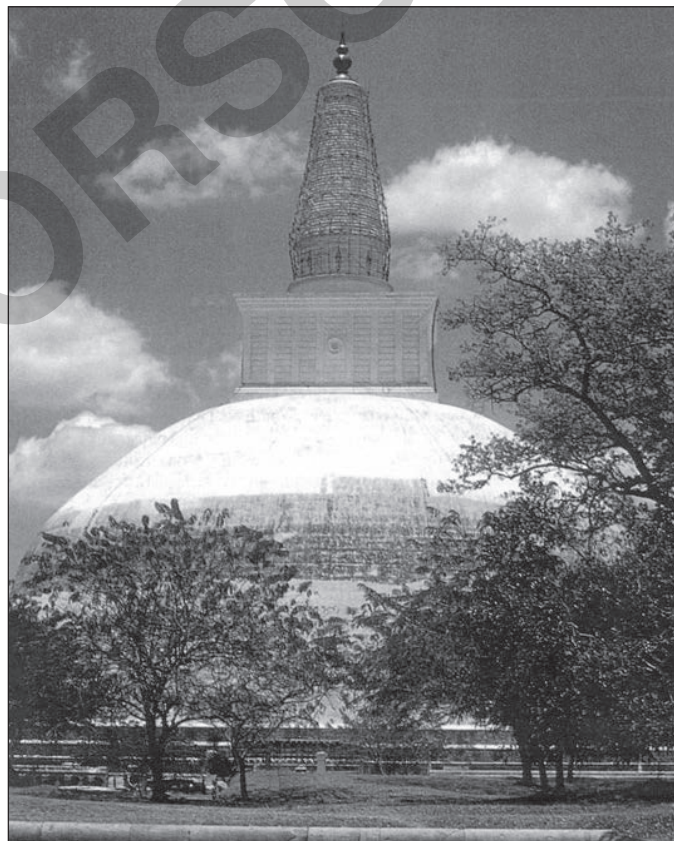
**Arbeitsaufträge:**

1. Lest den Text über die Ankunft Janwillem van de Weterings im Kloster. Äußerst euch nacheinander in einer Blitzlichtrunde spontan zu den ersten Erfahrungen Janwillems.
2. Was heißt es sich selbst als Gefäß zu formen, das einen Inhalt aufnehmen soll? Versucht die Antwort des Zen-Meisters anhand eigener Beispiele zu erläutern.
3. Entwickelt einen Gedankenschwarm, in dem ihr alle Kenntnisse stichwortartig sammelt, die ihr über den Buddhismus durch den Text erfahrt. Was interessiert euch noch? Über welche Bereiche wollt ihr mehr erfahren? Notiert neue Stichwörter in einer anderen Farbe.
- 4 a) Bildet Gruppen von 2 bis 4 Schülern und wählt einen oder mehrere Bereiche aus, zu dem/denen ihr Informationen sammelt und ein Kurzreferat haltet.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| - Theravada-Buddhismus        | - Vajrayana-Buddhismus       |
| - Mahayana-Buddhismus         | - Verbreitung des Buddhismus |
| - Buddhistisches Klosterleben | - Engagierter Buddhismus     |
| - Zen-Buddhismus              | - Dalai Lama                 |
| - Meditation                  | - Tai-Chi                    |
| - Tibet                       | - Teezeremonie               |

b) Ihr könnt in der Bücherei nach Büchern/Medien schauen, im Internet unter [www.buddhismus.de](http://www.buddhismus.de), [www.dharma.de](http://www.dharma.de), [www.buddhanet.de](http://www.buddhanet.de) oder [www.buddhanetz.de](http://www.buddhanetz.de). Nehmt Kontakt zu einer buddhistischen Vereinigung oder zu einem buddhistischen Kloster in eurer Nähe auf.

c) Präsentiert eure Ergebnisse über ein Plakat oder an einer Wandtafel. Vielleicht könnt ihr eure Kenntnisse auch im Rahmen einer Projektwoche, eines Tages der offenen Tür oder während eines Schulfestes vorstellen.



Der große Stupa aus Anuradhapura, Sri Lanka

## Werkstattplan zum Buddhismus

Lege dir eine Mappe mit Inhaltsverzeichnis zum Thema „Buddhismus“ an. Gestalte ein passendes Deckblatt dazu; z.B. ein Mandala, Gautama Buddha, ein Stupa ...

Hefte Informationsblätter und deine schriftlichen Arbeiten in geordneter Reihenfolge ab. Finde zu jedem Arbeitsauftrag eine passende Überschrift.

	Aufgabe	erledigt	Kommentar
	Bereite das von dir ausgewählte Thema mit deinem Partner/deinen Partnern vor		
	Die Ausfahrten Buddhas		
	Die vierte Ausfahrt Buddhas		
	Das Leben Buddhas		
	Buddha – der Erleuchtete		
	Die „Vier Edlen Wahrheiten“		
	Der „Edle Achtfache Pfad“		
	Rechte Konzentration – Mandalas – Bilder der Mitte		
	Samsara – der Kreislauf der Wiedergeburt		
	Karma – das Gesetz von Ursache und Wirkung		
	Güte – die Erlösung des Herzens		
	Die fünf ethischen Grundsätze Buddhas		
	Vom eigentlichen Sinn einer Religion		
	Interview mit einer praktizierenden Buddhistin		
	Fußballstar lebt nach den indischen Lehren		
	Eigene Ideen		



### Die vierte Ausfahrt Buddhas

Einige Zeit danach fuhr Gautama wieder im Wagen aus. Auf dem Wege zum Park begegnete er einem Mann mit geschorenem Haupt, einem „Einsamen“, der ein gelbes Gewand trug. Da fragte er den Wagenlenker: „Was hat dieser Mann getan, guter Wagenlenker? Sein Kopf gleicht nicht dem der anderen Männer und seine Kleider sind anders!“ „Man nennt ihn den „Einsamen“, mein Gebieter, denn er hat sein Haus verlassen. Wer sein Haus verlässt, will sich dem religiösen Leben widmen, will ein ruhiges Dasein fristen, Gutes tun, Verdienste erwerben, den anderen kein Leid zufügen, jeglicher Kreatur Wohlwollen erweisen.“ „Wahrlich, mein Freund und Wagenlenker, ein Einsamer ist ein Mann, der sich Höherem hingeeben hat, denn sein Lebenswandel ist in allem vollkommen.“ „Führe mich zu dem Mann, der sein Haus verlassen hat!“ „Ja, mein Gebieter“, sagte der Wagenlenker und führte ihn zu dem Einsamen. Gautama wandte sich an den Mann und sagte zu ihm: „Warum, Meister, gleicht dein Kopf nicht denen der anderen Männer? Warum trägst du andere Kleider?“ „Herr, ich bin ein Mann, der sein Haus verlassen hat.“ „Was bedeutet das?“ „Das bedeutet, Herr, dass ich mein Leben der Frömmigkeit, dem friedlichen Dasein und den guten Taten geweiht habe, dass ich verdienstvoll leben, niemandem Unrecht zufügen, allen Geschöpfen Wohlwollen entgegenbringen will.“ „Wahrlich, Meister, du hast dich Höherem hingeeben, denn dein Lebenswandel ist in allem vollkommen.“

(aus: Jean Naudou: *Buddha*, Bertelsmann Verlag, Gütersloh o.J., S. 76)

Noch am nächsten Morgen verließ der 29-jährige Gautama den Palast seines Vaters, seine Frau und sein neugeborenes Kind. Nie mehr kehrte er zurück.



Laien legen Essen in die Almosenschalen von Therawadamönchen

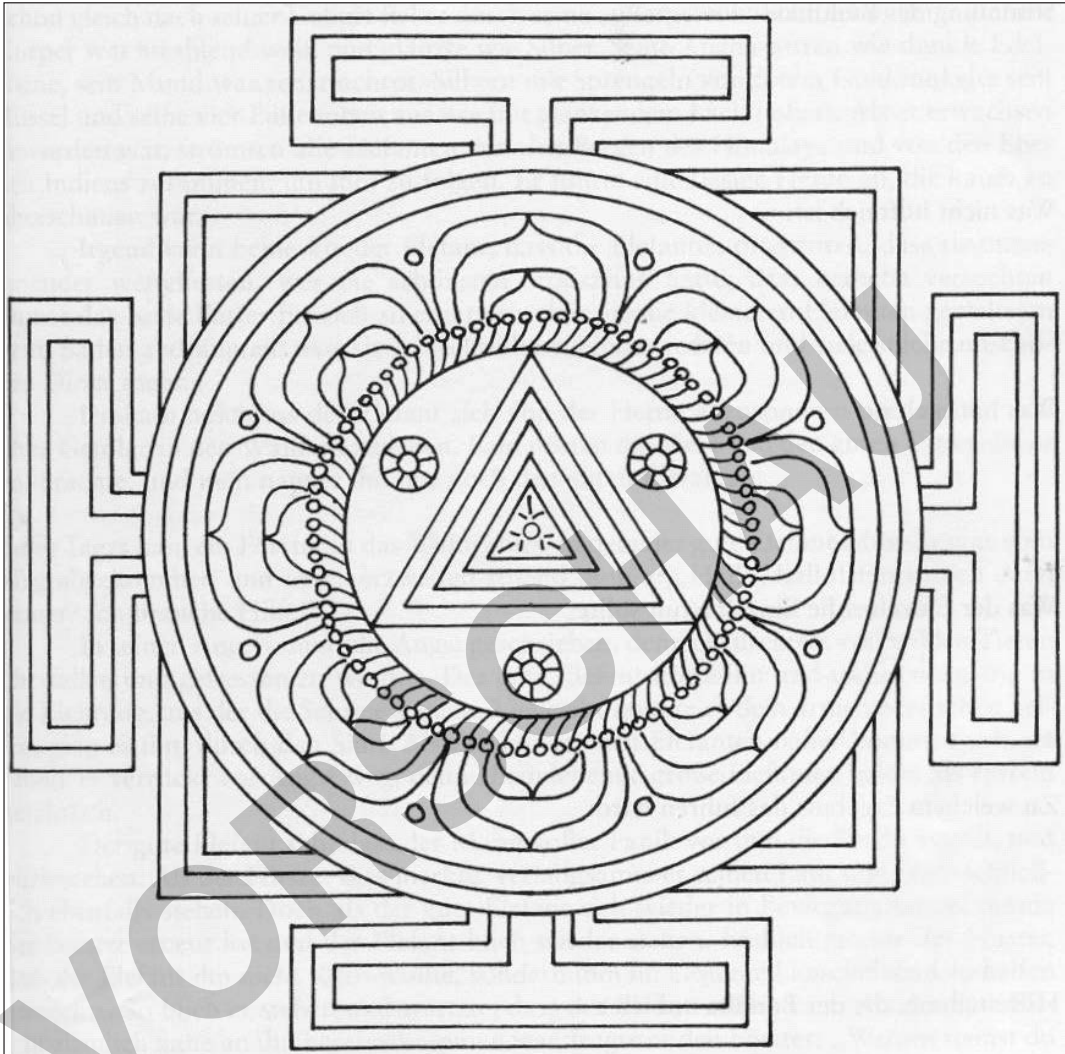
(Bild aus: Peter B. Clarke: *Atlas der Weltreligionen. Entstehung – Entwicklung – Glaubensinhalte*, Deutscher Bücherbund, Stuttgart 1993, S. 160)

#### Arbeitsaufträge:

1. Arbeite heraus, was Buddha veranlasste, dem Vorbild des Hauslosen zu folgen. Notiere in Stichworten.
2. Schreibe im Namen des Buddha einen Abschiedsbrief an seinen Vater, seine Frau oder seinen neugeborenen Sohn. Begründe darin Buddhas Entscheidung, die Geliebten zu verlassen.

## Rechte Konzentration – Mandalas – Bilder der Mitte

### Grundriss eines Stupas



(aus: Andreas Bernhardt: *Unterrichtsideen. Mit Mandalas lernen. Fächerverbindendes Unterrichtsmaterial für entspanntes Lernen nicht nur in der Grundschule*, Klett, Stuttgart 1998, S. 36)

### Arbeitsauftrag:

Lass dir das Mandala vergrößern und gestalte es in ansprechenden Farben. Konzentriere dich dabei ganz auf deine Tätigkeit.

Oder:

Gestalte einen eigenen Mandala-Grundriss. Achte dabei auf die Regelmäßigkeit des Aufbaus. Kombiniere geometrische Grundformen wie Quadrat, Kreis, Sechseck oder Achteck miteinander. Male dein Mandala anschließend farbig aus.

## Karma – das Gesetz von Ursache und Wirkung

### Wie man in den Wald hineinruft

In einer alten Stadt war zur Bewachung des Stadtttores ein Torhüter bestellt. Eines Tages kam ein Fremder durch das Tor und fragte den Wächter: „Wie sind die Leute dieser Stadt? Ich möchte mich hier niederlassen.“

Der Torhüter fragte zurück: „Wie waren denn die Menschen in deiner Heimatstadt?“

„Ach“, sagte der Fremde, „die waren neidisch und zänkisch, schlecht und feindselig.“

Da sagte der Torhüter: „So sind sie auch hier.“

Bald darauf kam wiederum ein Fremder, der richtete an den Torhüter die gleiche Frage. Auch ihn fragte der Torhüter nach den Menschen seiner Heimat.

„Oh!“, sagte der andere, „die sind immer freundlich und hilfsbereit gewesen. Wir lebten in Frieden miteinander.“ Da sagte der weise Torhüter wieder: „So sind die Leute auch hier.“

Ein Freund, der beide Gespräche mitangenhört hatte, fragte: „Wie kann es angehen, dass du über die Bürger unserer Stadt so unterschiedliche Urteile sprichst?“

Der Torhüter antwortete: „Die Menschen sind gut und schlecht gemischt. Sie können freundlich und feindlich sein, hilfsbereit und rücksichtslos. Es kommt darauf an, wie man sie anspricht: Wie soll ich darum erwarten dürfen, dass die beiden Fremden in unserer Stadt andere Erfahrungen machen werden als in ihrer Heimat? Denn wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück, und wie man sich bettet, so schläft man.“

(aus: Udo Tworoschka (Hrsg.): *Himmel ist überall. Geschichten aus den Weltreligionen*. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 1995, S. 17, 18)

### Eigenverantwortung

**Karma** ist ein zentraler Begriff im Buddhismus. Er bedeutet nicht Schicksal, sondern das Zusammenwirken von **Ursache und Wirkung**: Jeder ist für sein eigenes Leben verantwortlich. Dieses Verständnis ermöglicht es, durch bewusstes Handeln Eindrücke im Geist aufzubauen, die zu Glück führen und künftiges Leid vermeiden.

Damit hängt jedoch keine gleichgültige Einstellung gegenüber dem Leid anderer zusammen, denn ein Buddhist geht davon aus, dass alle Menschen ständig aus dem Streben nach Glück heraus handeln. Der Grund für leidbringende Handlungen wie Töten, Diebstahl, sexueller Missbrauch oder Betrug liegt darum nicht in etwaiger „Bosheit“, sondern darin, dass sich die Handelnden der Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung nicht bewusst sind.

Wer Leid erlebt, hat sich also die Ursachen dafür in der Vergangenheit selbst geschaffen. Dies ist jedoch aus Unwissenheit geschehen und kann jetzt nicht mehr rückgängig gemacht werden. Darum sollte ein Buddhist unvoreingenommen und couragiert helfen, wo immer es möglich ist.

In Verbindung mit der Lehre von **Samsara** bedeutet Karma, dass unser jetziges Dasein das Ergebnis unserer in den Vorexistenzen getanen Taten ist. Unser zukünftiges Dasein wird von unserem gegenwärtigen Tun bestimmt. Jedoch nicht allein die Taten an sich sind für die Wiedergeburt maßgeblich, sondern das Motiv, die Einstellung und Absicht des Handelnden. Handeln, aber ohne Begierde auf Erfolg, sondern freien mitfühlenden Herzens und klaren Verstandes.

### Arbeitsaufträge:

1. Welche Lehre beinhaltet die Erzählung? Was sagt sie über Karma aus?
2. Notiere mit eigenen Worten, worin die Lehre vom Karma besteht.

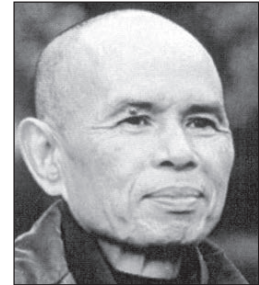
### Aufgaben zur Wahl:

- Ein gläubiger Buddhist verbüßt eine Straftat im Gefängnis. Was mag in ihm vorgehen? Erfinde eine Geschichte und schreibe in seinem Namen einen Brief an einen Freund.
- Kannst du dir Situationen vorstellen, in denen du gern alle Verantwortung für ein Geschehen von dir weisen würdest? Welche besondere Chance siehst du in einem Leben nach karmischen Grundsätzen?

## Die fünf ethischen Grundsätze Buddhas

*Tich Nhat Hanh wurde vor über 70 Jahren in Vietnam geboren; mit 16 Jahren wurde er Mönch, später organisierte er gewaltlosen Widerstand in Vietnam.*

*Diese fünf Grundsätze stellen die ethischen Leitregeln für die Laien dar. Für Mönche gelten weitaus umfassendere Grundsätze.*



### Erster Grundsatz

Des Leidens bewusst, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, will ich mitfühlende Zuwendung üben und Wege finden, um das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen zu bewahren. Ich bin entschlossen nicht zu töten, andere nicht töten zu lassen und den Akt des Tötens nicht herunterzuspielen – weder in meinem Denken noch in meinem Handeln.

### Zweiter Grundsatz

Des Leidens bewusst, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung verursacht wird, bin ich zur Entwicklung von liebender Güte entschlossen und möchte Wege finden, dem Wohlergehen von Menschen, Tieren und Pflanzen zu dienen. Ich möchte Großzügigkeit praktizieren, indem ich meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teile, die es brauchen. Ich gelobe nicht zu stehlen. Ich werde den Besitz anderer achten und wenn immer möglich, andere davon abhalten, sich am menschlichen Leiden oder dem Leiden anderer Lebewesen zu bereichern.

### Dritter Grundsatz

Des Leidens bewusst, das durch sexuelles Fehlverhalten verursacht wird, bin ich zur Entwicklung von Verantwortungsgefühl entschlossen und möchte Wege finden, die Sicherheit und Unversehrtheit von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Ohne Liebe und eine langfristige Absicht will ich mich nicht in eine sexuelle Beziehung begeben. Ich bin zur Achtung gegenüber meinen Versprechen und denen der anderen entschlossen, um mein Glück und das der anderen zu erhalten. Alles in meiner Macht Stehende will ich tun, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare und Familien durch sexuelles Fehlverhalten auseinander brechen.

### Vierter Grundsatz

Des Leidens bewusst, das durch unachtsame Rede und die Unfähigkeit, anderen zuzuhören verursacht wird, bin ich zur Entwicklung von einfühlsamer Rede und tief mitfühlendem Zuhören entschlossen. Damit will ich meinen Mitmenschen Freude bereiten und ihr Leiden lindern. Wissend, dass Worte Glück, aber auch Leiden verursachen können, will ich mich bemühen, im Einklang mit der Wahrheit zu sprechen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung wecken. Ich werde keine Informationen verbreiten, für deren Richtigkeit ich mich nicht verbürgen kann und nicht Dinge kritisieren und verurteilen, deren ich mir nicht sicher bin. Ich werde Äußerungen unterlassen, die Uneinigkeit oder Spaltung verursachen und die Familien oder die Gemeinschaft auseinander bringen könnten. Ich will alles daran setzen, jeden Konflikt zu schlichten und zu lösen.

### Fünfter Grundsatz

Des Leidens bewusst, das durch unachtsamen Konsum verursacht wird, bin ich entschlossen, auf körperliche und geistige Gesundheit meiner selbst, meiner Familie und meiner Gesellschaft zu achten, indem ich mich in achtsamem Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich will nur Dinge zu mir nehmen, die Friede, Wohlergehen und Freude in meinem Körper und Bewusstsein fördern. Ich bin entschlossen, keinen Alkohol und andere Mittel einzunehmen, die meine Praxis behindern, wie z.B. bestimmte Fernsehsendungen, Zeitschriften, Filme und Unterhaltungen.

(aus: <http://www.buddhanetz.org/texte/tiephien.htm>, Stand: 12.04.03)

## Die fünf ethischen Grundsätze Buddhas

### Arbeitsaufträge:

1. Finde eine Überschrift für jeden der ethischen Grundsätze und trage deine Formulierung in die erste Spalte der Tabelle ein. Du kannst auch Symbole dazuzeichnen.
2. Trage in die Tabelle in eine Spalte anzustrebendes Verhalten und in die andere zu vermeidende Verhaltensweisen ein.
3. Diskutiert die Grundsätze. Welche Grundsätze erscheinen auch für dich erstrebenswert und umsetzbar?

Oberbegriff/Symbol	positives Verhalten	negatives Verhalten
<b>1. Grundsatz:</b>		
<b>2. Grundsatz:</b>		
<b>3. Grundsatz:</b>		
<b>4. Grundsatz:</b>		
<b>5. Grundsatz:</b>		