






2.7.2 Buddhismus zeigt den Weg zum Glück

Lernziele:


Die Schüler sollen

- wesentliche Begriffe des Buddhismus kennen lernen und durch deren Klärung die grundsätzlichen Ziele dieser Erfahrungsreligion erkennen,
- die geografische und geschichtliche Ausbreitung des Buddhismus nachvollziehen,
- sich je nach Interesse und Leistungsniveau mit weiteren Aspekten (z.B. Meditation, Unrecht in Tibet, buddhistische Schulen ...) analytisch sowie handlungs- und produktionsorientiert auseinander setzen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>Der Aufbau dieser Einheit ist so angelegt, dass es einen Pflichtteil zu absolvieren gilt und darauf aufbauend – je nach zeitlichem Rahmen, Interessen, Kenntnissen und Leistungsniveau der Schüler – im Wahlteil bestimmte Aspekte ausgesucht werden können.</p>	<p>Der Pflichtteil bietet Grundinformationen zum Thema „Buddhismus“ und dessen geografische Verbreitung. Im Wahlteil bieten die Aspekte die Möglichkeit zu eingehender Beschäftigung mit speziellen Schwerpunkten des Buddhismus (wie z.B. Ausbreitung in unserer westlichen Welt, die kulturell übergreifende Natur des Buddhismus und die Einführung und Erklärung von Meditation).</p>
<p>1. Stunde: Was weißt du über Buddhismus?</p> <p>Als Einstieg bietet es sich an, Assoziationen zum Thema „Buddhismus“ stichwortartig an der Tafel zu sammeln. Anschließend können mithilfe des Arbeitsblattes, das richtige und falsche Aussagen zum Thema enthält, das Wissen überprüft und Falschaussagen richtig gestellt werden. Hierbei kann je nach besonderem Wissensbedarf bezüglich bestimmter Aussagen auf die Schülerinteressen eingegangen werden: Die Lehrkraft kann hierzu Erläuterungen von M1b und c vorlesen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Bei den Aussagen handelt es sich teils um vorurteilsähnliche Statements, die – nicht zuletzt geprägt durch Werbung, Film und Fernsehen etc. – zwar für diese Erfahrungsreligion relevante Aspekte beinhalten, jedoch oft nicht im sinnvollen Zusammenhang dargestellt werden. → Arbeitsblatt 2.7.2/M1a** → Lösungen/Erläuterungen 2.7.2/M1b und c</p>
<p>2. Stunde: Was ist Buddhismus?</p> <p>Darauf aufbauend folgt ein Text, in dem die Grundzüge des Buddhismus vorgestellt werden und die meisten der zuvor erwähnten Aspekte in einen sinnvollen Zusammenhang gebracht werden. Anhand verschiedener Aufgaben werden Leben und Lehre des Buddha nachvollzogen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Das Leid der Menschen resultiert aus ihrer Anhaftung an die bedingte Welt (<i>Samsara</i>): Alles ist vergänglich und die Menschen sind <i>Alter, Krankheit und Tod</i> im Kreislauf der Wiedergeburten ausgesetzt. Die „Reinigung egoistischer Vorstellungen“ meint eine <i>Auflösung der unabhängigen „Ichvorstellung“</i>. Mitgefühl, Liebe und Weisheit werden auf dem Weg zur Erleuchtung immer weiter entwickelt durch: Wissen, Meditation und Verhalten. Jeder Mensch trägt selbst die Verantwortung für sein Handeln. Die Buddhisten glauben an <i>Karma, es ist das Gesetz von Ursache und Wirkung</i> und spiegelt sich in den Lebensumständen eines Menschen wider.</p>

2.7 Grundzüge des Buddhismus

2.7.2 Buddhismus zeigt den Weg zum Glück


	<p>Buddha hat seinen Geist voll erfahren und somit Erleuchtung erlangt, um den Menschen einen Weg zu zeigen, sich vom Leiden zu befreien. Dieser Weg heißt: Wissen über den Geist ansammeln, in der Meditation (geistige Versenkung) das Innere erfahren und im Alltag das Gelernte umsetzen, d.h. achtsamer und mitfühlender zu werden. → Arbeitsblatt 2.7.2/M2a und b***</p>
<p>3. und 4. Stunde: Geografische und geschichtliche Verbreitung des Buddhismus</p> <p>„Wo und wie ist euch der Buddhismus schon begegnet?“ könnte als Einstiegsfrage die Schüler dazu motivieren, sich in Form einer Blitzlichtrunde zu ihren Erfahrungen mit Buddhismus zu äußern. Zudem dient das Einsetzen der Farbfolie als visueller Impuls, weitere typische Symbole u.Ä. aus dem buddhistischen Kontext kennen zu lernen. Weitere mögliche Denkanstöße könnten sein: „Was löst der Anblick dieser Bilder in dir aus? Wozu könnten diese Dinge gut sein und wie nennt man sie?“</p> <p>Die Frage, wie und warum diese Symbole in unseren christlich und abendländisch geprägten Kulturkreis gelangt sind, schafft die Überleitung zu dem folgenden Text über die geografische und geschichtliche Verbreitung des Buddhismus. Die verschiedenen Aufgaben rund um die Aspekte Ursprungsland, Ausbreitung ... bieten sich für eine arbeitsteilige Gruppenarbeit an. Die Ergebnisse können – je nach Aufgabe – auf der Landkarte durch Pfeilmarkierungen oder Farbflächenauftragung präsentiert werden.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Die Abbildungen auf der Farbfolie zeigen:</p> <p>a) Statue des Buddha Shakyamuni: Sie dient dem Praktizierenden als Meditationshilfe. In unserem Kulturkreis ist es mittlerweile sehr modern geworden, sich zur Dekoration eine Buddhastatue ins Wohnzimmer zu stellen.</p> <p>b) Meditationskette mit 108 Perlen: zum Zählen der Mantras bei der Meditation. Wird heute (als Modeerscheinung) oft nur als Schmuck getragen.</p> <p>c) Stupa: Eine Form, oft als Bauwerk, symbolisiert die vollkommene Erleuchtung, meist mit Reliquien und geschriebenen Mantras etc. gefüllt. Sie steht für die Umwandlung aller Gefühle und Elemente in die fünf Erleuchtungsweisheiten und die fünf Buddhafamilien. Sie symbolisiert den Geist eines Buddhas. Wird von Buddhisten als Stelle für persönliche Wünsche zum Besten aller Wesen verwendet und dabei im Urzeigersinn umschritten.</p> <p>Vor ca. 2500 Jahren erlangte Buddha die Erleuchtung in <i>Bodhgaya, Nordindien</i> und von dort aus breitete sich der Buddhismus aus.</p> <p><i>Südlicher Buddhismus</i> meint den „Kleinen Weg“ (Theravada). Er verbreitete sich in Regionen wie Thailand, Vietnam, Indonesien, Sri Lanka usw.</p> <p><i>Nördlicher Buddhismus</i> meint den „Großen Weg“ und den Diamantweg. Er verbreitete sich nördlich und östlich von Indien in Tibet, China, Japan, Bhutan, Nepal usw. Ab ca. 1000 n. Chr. wurde der Buddhismus durch den <i>Islam</i> in vielen Teilen Indiens verdrängt und zerstört. Mitte des 20. Jh. wurde Tibet durch <i>chinesische Invasoren</i> unterworfen und der Buddhismus unterdrückt. Durch die Offenheit der Menschen in der heutigen Zeit findet der Buddhismus immer mehr <i>Anhänger in unserer westlichen Welt</i> (Europa, auch Osteuropa, Süd- und Nordamerika, Australien, Japan ...).</p> <p>→ Farbfolie 2.7.2/M3a** → Text 2.7.2/M3b*** → Arbeitsblatt mit Landkarte 2.7.2/M3c***</p>

Arbeitsplan: Aspekte des Buddhismus	
<p>Anhand des Überblicks M4 kann ein Plan für die folgenden Stunden erstellt werden: Je nach Interessen, Gruppengröße und zeitlichem Rahmen können einzelne Aspekte ausgewählt werden, zu denen die Schüler in arbeitsteiligen Gruppen, Partner- oder Einzelarbeit recherchieren, Informationen auswerten, anhand von Aufgaben erarbeiten und schließlich präsentieren (Referate, Plakate, Wandzeitung ...). Denkbar ist auch das Einbringen weiterer Aspekte, für die sich die Schüler besonders interessieren. Für die Recherche bietet sich der Besuch einer Bücherei, der Kontakt mit einem buddhistischen Zentrum und natürlich die Suche im Internet an. Gute Adressen sind hierbei: www.buddhismus.de www.buddhismus-schule.de Auch Spielfilme zum Thema „Buddhismus“ können Denkanstöße liefern. Zu empfehlen sind: „Little Buddha“ und „Sieben Jahre in Tibet“, beide ca. 135 Minuten lang (siehe Tippkasten).</p>	 <p>Wichtige Aspekte des Buddhismus sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Ziele des Buddhismus 2. Warum Buddhisten „kein Schicksal“ haben 3. Was ist buddhistische Meditation? 4. Buddhismus im Westen 5. Beispiele für buddhistische Schulen und Lehrer 6. Das Unrecht in Tibet 7. Buddhistische Weisheitsgeschichten <p>→ Arbeitsplan 2.7.2/M4</p>
Aspekt 1: Die Ziele des Buddhismus	
<p>Das letztendliche Ziel eines Buddhisten ist die Erleuchtung. <i>Erleuchtung</i> bedeutet: die Befreiung vom Ego und allen falschen Vorstellungen, die vollkommene Erfahrung des Geistes und Allwissenheit. Diesen erleuchteten Geisteszustand nennt man <i>Nirwana</i>. Buddhisten wollen sich aus der bedingten Welt und dem Kreislauf der Wiedergeburten, dem <i>Samsara</i> befreien. Meditation und die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit bringt sie voran auf dem Weg zur Erleuchtung. <i>Meditation</i> ist eine geistige Versenkung, bei der der Geist beruhigt wird und sich dann selbst erkennen kann.</p>	<p>Stufen bis zur Erleuchtung (in stark vereinfachter Darstellung):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Start im Samsara: bedingte Welt, Kreislauf der Wiedergeburten 2. Befreiung: kleines Nirwana, Befreiung von der Ichvorstellung (Ego) 3. Erleuchtung: großes Nirwana, Buddhaschaft, Befreiung vom Ego und allen falschen Vorstellungen, vollkommene Erfahrung des Geistes, Allwissenheit <p>→ Arbeitsblatt 2.7.2/M5a und b***</p>
Aspekt 2: Warum Buddhisten „kein Schicksal“ haben	
<p>Im Buddhismus nennt man das Gesetz von Ursache und Wirkung „Karma“. Die Buddhisten gehen davon aus, dass keine äußere Ursache oder gar Zufall für unsere Erlebnisse verantwortlich ist, sondern einzig jeder Mensch selbst in der Vergangenheit die Ursachen für die Auswirkungen in seinem jetzigen Leben gelegt hat und somit jeder selbst für seine Erlebnisse verantwortlich ist.</p>	<p>Die Ursache für Leid ist die Unwissenheit, die „ichbezogene“ Denkweise und die daraus resultierenden Störgefühle: Unwissenheit, Stolz, Anhaftung, Geiz, Eifersucht und Zorn. Die Mittel, um sich aus dieser Unwissenheit zu befreien, sind: Achtsamkeit, Meditation, Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit. In der Meditation erreicht man Gelassenheit und Abstand zu den Gefühlen. Den „Achtfachen Pfad“ gab Buddha als Leitfaden zur Überwindung des Leidens: rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration.</p> <p>→ Text 2.7.2/M6a*** → Arbeitsblatt 2.7.2/M6b***</p>

2.7 Grundzüge des Buddhismus

2.7.2 Buddhismus zeigt den Weg zum Glück

Aspekt 3: Was ist buddhistische Meditation?	
Meditation ist wichtig, um den Geist zu beruhigen und ihn dann Schritt für Schritt erkennen zu können, bis hin zur Erleuchtung, der vollen Einsicht in die Natur des Geistes.	Meditation ist keine bloße Technik, sondern immer im Zusammenhang mit Erklärungen zur Grundlage zum Weg und Ziel zu verstehen. Sie wird unterstützt von den positiven Handlungen, dem Entwickeln von Mitgefühl und Weisheit sowie einer befreienden Sichtweise. Die spezielle Sitzhaltung, die man während der Meditation einnimmt, fördert die Fähigkeit zu tiefer Konzentration. Meditation hilft die Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit zu erhöhen, entspannt, schafft Abstand zu störenden Gefühlen, hilft bewusst das „Hier und Jetzt“ wahrzunehmen. → Texte 2.7.2/M7a bis c** → Arbeitsblatt 2.7.2/M7d*
Aspekt 4: Buddhismus im Westen	
Es werden drei grundlegende Lebensformen des Buddhismus unterschieden. In Deutschland überwiegen die Laienbuddhisten. In fast jeder größeren Stadt gibt es bereits ein buddhistisches Zentrum.	Die drei grundlegenden Lebensformen des Buddhismus: a) Die Laienbuddhisten führen ein ganz normales Leben mit Familie und Freunden und integrieren den Buddhismus in das Alltagsleben. b) Die Mönche und Nonnen leben in einem Kloster in Abgeschiedenheit und halten sich an strenge Regeln, haben dafür mehr Zeit für Meditation und Ansammlung von Wissen über den Buddhismus. c) Verwirklichter oder Yogis (sind im Westen selten anzutreffen). Sie zeichnen sich durch eine unkonventionelle Lebensweise aus und ziehen sich oft Jahre in Höhlen zurück, um zu meditieren. → Arbeitsblatt 2.7.2/M8a und b**
Aspekt 5: Beispiele für buddhistische Schulen und Lehrer	
Ein Schüler bekommt eine authentische Übertragung vom Lehrer, bis er durch die Anwendung der Mittel selbst Erkenntnis erlangt und dann wieder zu einem Lehrer für andere wird. Diese Kette lässt sich zurückverfolgen bis zum Buddha. Die Gemeinsamkeiten dieser authentischen Lehrer des Buddhismus sind sicherlich, dass sie die Lehren unermüdlich an ihre Schüler weitergeben. Sie setzen sich für Menschenrechte und die Werte der Demokratie (wie Gleichberechtigung und Freiheit) ein.	Beispiele für authentische Lehrer des Buddhismus sind: 1. <i>Dalai Lama</i> , lehrt den tibetischen Buddhismus der Gelugpa-Linie, lebt heute im Exil. 2. <i>Lama Ole Nydahl</i> ist Däne, lehrt den tibetischen Buddhismus (Diamantweg) der Karma-Kagyü-Linie, bringt die buddhistische Lehre in den Westen. 3. <i>Tich Nhat Hanh</i> ist Vietnameser, lehrt den Zen-Buddhismus der Rinzaï-Schule, lebt heute in Frankreich. → Arbeitsblatt 2.7.2/M9a bis c**
Aspekt 6: Das Unrecht in Tibet	
Der Dalai Lama macht unermüdlich in der ganzen Welt auf das geschehene Unrecht aufmerksam. Nur der Kleinstaat El Salvador verurteilte die Invasion Chinas.	1949 Mao übernimmt die Macht in China 1950 die chinesische „Volksbefreiungsarmee“ greift Tibet an und will es unterwerfen Bis 1959 versucht Tibet die Unterwerfung zu verhindern, aber China erklärt Tibet zu einem Teil „der Mutternation.“ 1,2 Millionen Tibeter werden von den chinesischen Kommunisten ermordet.

	Mehr als 100.000 Tibeter fliehen ins Exil nach Indien, Bhutan, Nepal und Sikkim. Sie wollen ihre Kultur und den Buddhismus erhalten und gründen im Exil Klöster. → Arbeitsblatt 2.7.2/M10**
Aspekt 7: Buddhistische Weisheitsgeschichten	
Die buddhistischen Weisheitsgeschichten haben einen lehrreichen Inhalt – ähnlich wie Fabeln.	Der erleuchtete Koch: Wirklich weise Menschen haben es nicht nötig zu prahlen und sind bescheiden. Der böse Blick: Das, was wir oft zu sehen meinen, entspricht nicht immer der Wirklichkeit. Angst ist ein schlechter Berater. Gampopas Rat in geschäftlichen Dingen: Anhaftung an materielle Dinge bringt keinen inneren Frieden. Erst wenn es gelingt, alles „Wollen“ loszulassen, erkennt man seine wahre Natur, das Buddha-Bewusstsein. → Arbeitsblatt 2.7.2/M11a bis c**
Test	
Im Anschluss an die Unterrichtseinheit kann der Test für eine Leistungskontrolle eingesetzt werden.	Denkbar ist auch das Nutzen der Testfragen für ein mündliches Quiz o.Ä. → Test 2.7.2/M12a und b*** → Lösungsvorschläge 2.7.2/M12c

Tipp:**Bücher:**

- Dalai Lama: Der Weg zum Glück, Sinn im Leben finden, Herder, Freiburg im Breisgau 2002
- Klein, Erdmute: Buddhistische Persönlichkeiten, Wilhelm Goldmann Verlag, München 1998
- Lama Ole Nydahl: Wie die Dinge sind. Eine zeitgemäße Einführung in die Lehre Buddhas, Knauer Verlag, München 2004
- Tich Nhat Hanh: Alter Pfad, Weiße Wolken, Theseus Verlag, München 1992

Internet:

- www.buddhismus.de
- www.buddhismus-schule.de

Filme:

- Sieben Jahre in Tibet, Regie: Jean-Jacques Annaud, 1997; 131 Minuten
- Little Buddha, Regie: Bernardo Bertolucci, Inhalt: amerikanischer Junge als Wiedergeburt des Erleuchteten, 1993; 135 Minuten

Lösungen und Erläuterungen zu Arbeitsblatt M1a

- a) Buddhisten meditieren den ganzen Tag und sind total abwesend.
Stimmt nicht. Buddhisten meditieren zwar, aber das führt zu mehr Aufmerksamkeit, mehr innerer Freude und zu mehr Überschuss für andere im täglichen Leben.
- b) Buddhisten glauben an Wiedergeburt.
Stimmt. Buddhisten glauben an Reinkarnation (Wiedergeburt).
- c) Buddhisten glauben an Gott.
Stimmt nicht.
- d) Buddhisten streben die Erleuchtung an.
Stimmt. Durch die Praxis der Meditation wird ein Zustand erreicht, in dem alle Schleier gereinigt sind und sich die unbegrenzten Qualitäten des Geistes frei entfalten. Das nennt man Erleuchtung.
- e) Alle Buddhisten müssen orange- und weinrotfarbene Kleidung tragen.
Stimmt nicht. Nur unter Mönchen und Nonnen trägt man als äußeres Zeichen rote Roben. Andere Buddhisten tragen ganz normale Kleidung.
- f) Buddhisten leiden besonders viel und wollen sich deshalb vom Leiden befreien.
Stimmt nicht. Man leidet, bis man die Illusion durchschneidet oder die wahre Natur der Dinge erkennt oder bis man die Unwissenheit aufgelöst hat. Man leidet auch, wenn man existenzialistisch oder nihilistisch eingestellt ist.
- g) Alle Buddhisten sind Mönche oder Nonnen und dürfen keinen Sex haben.
Stimmt nicht. Bei Mönchen und Nonnen ist das zwar so, aber es gibt auch Laienbuddhisten, die ganz normal mit Partner und Familie leben.
- h) Buddha lehrte, weil alle Wesen Glück haben und Leid vermeiden möchten.
Stimmt.
- i) Buddha war ein indischer Prinz.
Stimmt.
- j) Buddhismus ist eine Sekte und irgendwie komisch.
Stimmt nicht. Buddhismus ist eine ca. 2.500 Jahre alte Erfahrungsreligion, keine Sekte.

Was ist Buddhismus?

Buddhismus ist die Lehre des Buddha Shakyamuni, der vor ca. 2.500 Jahren im indisch-nepalesischen Grenzgebiet geboren wurde. Er war ein **Prinz und hieß Siddhartha Gautama**. Als Sohn eines Fürsten wuchs er in besten Verhältnissen auf und genoss eine sehr gute Ausbildung. Sein Vater war durch eine Prophezeiung gewarnt worden, Siddhartha nichts Leidvolles erfahren zu lassen und alles Störende von ihm fern zu halten, damit sein Sohn die erwünschte Erbfolge antreten würde. Doch es gelang nicht und Siddhartha erkannte, wie groß das **Leiden der Menschen durch Alter, Krankheit und Tod** ist und dass die Wesen dem ewigen Wandel von Geburt, Tod und Wiedergeburt unterworfen sind. Er sah nichts, worauf wirklich Verlass war. Alles war vergänglich. Er ließ alles stehen und liegen, ging von zu Hause fort und begab sich auf spirituelle Sinnsuche. Die geistigen Lehrer der damaligen indischen Hochkultur lehrten Siddhartha sechs Jahre lang Meditation und strenge asketische Übungen. Doch all dies Wissen half nicht, die Wesen von ihren Leiden vollständig zu befreien. Deshalb beschloss Siddhartha, sich unter einen Baum (in Bodhgaya in der nordindischen Tiefebene) zu setzen und nicht eher aufzustehen, bis er allen Wesen den Weg zum Ende des Leidens zeigen konnte. Er verweilte dort sechs Tage und Nächte in **tiefer Meditation** (d.h. geistiger Versenkung), bis sich an einem Vollmondmorgen im Mai die letzten Schleier von seinem Geist lösten und er ihn vollkommen erfahren konnte. Er erkannte, dass es keine Trennung zwischen Raum und Zeit gibt. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft begrenzten ihn nicht mehr. Es gab nur noch ein Hier und Jetzt. Er war auch von allen egoistischen Vorstellungen gereinigt. Im Alter von 35 Jahren war er vollkommen **erleuchtet, das heißt, er erlangte Buddhaschaft und befand sich im Nirwana**. Er erkannte den riesigen **Reichtum seines Geistes**, unendliche Freude, Liebe und Kraft durchströmten ihn. Siddhartha wurde von da an Buddha (der Erwachte) genannt, erwacht aus dem Schlaf der Unwissenheit; er war nun allwissend.

Buddha erkannte, dass jeder Mensch die Buddha-Natur besitzt und Erleuchtung erlangen kann. Er lehrte daraufhin 45 Jahre lang, indem er von Ort zu Ort zog und Schüler unterrichtete. Buddha lehrte je nach Begabung und Offenheit seiner Schüler verschiedene Methoden und Meditationen, mit deren Hilfe sich seine Schüler entwickeln konnten. Nach ihrer Erleuchtung trugen sie die Lehren dann weiter und verbreiteten den Buddhismus über ganz Asien.

Es entstanden **drei verschiedene buddhistische Wege**:

Kleiner Weg oder Theravada: Der Schwerpunkt liegt auf der Bewusstwerdung von Ursache und Wirkung. Es geht dem Praktizierenden darum, sich selbst aus Verwirrung und Leid zu befreien. Vor allem in Südostasien findet man diese Form des Buddhismus. **Im großen Weg** geht es um Mitgefühl und Liebe für alle Wesen und um die Entwicklung von Weisheit, also das Erkennen der „Nichtwirklichkeit“ aller Erscheinungen. Alle Wesen sollen aus Unwissenheit und Verwirrung befreit werden und Erleuchtung erlangen, also selbst ein Buddha werden. In Nordostasien ist diese Form des Buddhismus verbreitet. **Der Diamantweg** wurde vor allem in Himalajaregionen erhalten. Hier geht es ebenso um die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit, und man geht davon aus, dass jedes Wesen schon die Buddha-Natur hat, dies aber noch erkennen muss.

In neuerer Zeit verbreiten sich die buddhistischen Lehren auch in den westlichen Ländern mit wachsendem Interesse.

Mit 80 Jahren starb der Buddha, nachdem er all seine Erkenntnisse weitergegeben hatte.

Seine Lehre wird „**Dharma**“ genannt, übersetzt: „wie die Dinge sind“, und enthält 84.000 Belehren. Besonderen Wert aber legte der Buddha auf die selbstständige Entwicklung seiner Schüler

2.7 Grundzüge des Buddhismus

2.7.2/M2b*** Buddhismus zeigt den Weg zum Glück

und betonte, alles zu hinterfragen und selbst zu erleben. Buddhisten beten den Buddha nicht an, sondern sehen ihn als strahlendes Vorbild.

- 45 **Buddhismus versteht sich deshalb als Erfahrungsreligion** und besitzt keine Gebote (wie das Christentum). Jeder Mensch muss selbst achtsam sein und trägt selbst die Verantwortung für sein Handeln, indem er Ursache und Wirkung erkennt und nicht meint, seinem Schicksal ohne Grund ausgesetzt zu sein. Die Buddhisten glauben an **Karma. Das ist das Resultat aus selbst geschaffenen Ursachen und Wirkungen** und spiegelt sich in den Lebensumständen eines Menschen wider.
- 50 Im Buddhismus geht es um die **Erfahrung des eigenen Geistes**. Die Arbeit, die ein praktizierender Buddhist leistet, heißt (stark zusammengefasst): sich **Wissen** über den Geist anzueignen, in der **Meditation** das Innere zu erfahren und im **Verhalten** des Alltags das Gelernte umzusetzen, d.h. mit seinen Mitmenschen achtsamer und mitfühlender umzugehen. Als Buddhist nimmt man **Zuflucht** zu den „**drei Juwelen**“: **Buddha, Dharma** (die Lehre) und **Sangha** (die Gemeinschaft der praktizierenden Buddhisten).

Ziel des Buddhismus ist es, besser leben zu können, indem man entspannter, freundlicher und achtsamer mit seinen Mitmenschen und seiner Umwelt umgeht. In unserer Welt der Überinformation ist es schwer, das Wesentliche herauszufiltern und sich selbstständig zu entwickeln. Buddhismus hilft uns zu erkennen, wie die Dinge wirklich sind und wie wir das Glück finden können, nach dem wir alle suchen.

Arbeitsaufträge:

1. *Verfasst einen stichwortartigen Lebenslauf: In welchen Lebensabschnitten hat Buddha was erlebt?*
2. *Im Text ist vom Leiden die Rede. Was waren und sind die Dinge, die Menschen Kummer bereiten?*
3. *Die Dinge, die Leid bereiten, können oft nicht ohne weiteres verändert werden, aber du selbst kannst dich ändern. Erkläre in diesem Zusammenhang „die Reinigung von egoistischen Vorstellungen“ und „die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit“.*
4. *Seid ihr für eure Erlebnisse selbst verantwortlich? Wie denken Buddhisten darüber?*
5. *Sich frei zu machen von egoistischen Einstellungen, mitfühlend und achtsam zu sein, um zufriedener mit sich und anderen zu leben, ist ein hohes Ziel. Es gibt Methoden, dorthin zu gelangen – lies im Text nach, was Buddha dafür tat.*



Buddha Shakyamuni

Anleitung zur Meditation

Es gibt sehr viele unterschiedliche Meditationen, und zu diesem Thema existieren viele Vorurteile. Man muss, um zu meditieren, sicher nicht in eine einsame Höhle gehen oder komplizierte Dinge lernen. Für Interessierte gibt es auch eine ganz einfache Meditation:

Regenbogenlicht-Meditation

Wir sitzen so angenehm, wie wir können. Unsere Hände ruhen im Schoß, die rechte in der linken, die Daumen berühren sich leicht. Der Rücken ist gerade, ohne steif zu sein, und das Kinn ist leicht eingezogen.

Zuerst beruhigen wir den Geist. Wir spüren den formlosen Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht, lassen Gedanken und Geräusche einfach vorbeiziehen, ohne an ihnen zu haften.

Wir wollen nun meditieren, um den Geist zu erfahren und Abstand zu eigenen Störungen zu gewinnen. Nur dann können wir anderen wirklich nützen.

In der Mitte unserer Brust auf Herzenshöhe entsteht jetzt ein kleines Regenbogenlicht. Es dehnt sich in unserem Körper immer weiter aus. Wie es uns ganz durchstrahlt und auffüllt, lösen sich alle Leiden, Schwierigkeiten und Hindernisse auf. Dann strahlt das Licht aus unserem Körper in alle Richtungen hinaus und verbreitet sich im ganzen Raum. Dadurch lösen sich sämtliche Leiden aller Wesen auf, und die Welt strahlt vor grenzenlosem Glück.

Wir befinden uns in einem reinen Land voll unbegrenzter Möglichkeiten. Alles hat befreiende Bedeutung. Das Licht strahlt so lange, wie wir es wünschen, aus uns heraus.

Beim Beenden der Meditation bleiben wir in diesem Zustand, so gut es geht. Schließlich wünschen wir, dass all das Gute, was hier geschah, grenzenlos wird, zu allen Wesen überallhin ausstrahlt, ihnen das Leid nimmt und dafür das einzige Dauer-glück gibt, das Erkennen des eigenen Geistes.

Arbeitsaufträge:

1. Was bedeutet die Meditation für Buddhisten?
2. Probiert es aus: Einer von euch spricht die Anleitung zur Regenbogenlicht-Meditation auf Kasette. Spielt sie ab und versucht euch darauf zu konzentrieren.
3. Wie fühlt ihr euch nach der Meditation? Beschreibt die Beobachtungen.
4. Überlegt und macht Vorschläge, in welchen Situationen, in welchen Lebensbereichen die Meditation euch helfen könnte.
5. Malt ein Bild, das die angenehmen Gefühle nach der Meditation deutlich macht.

2.7.2/M8b** Buddhismus zeigt den Weg zum Glück



Ein Beispiel für ein Zentrum der Laienbuddhisten. Das Zentrum wird ehrenamtlich geführt. Einige Buddhisten wohnen auch hier und kümmern sich um die Anleitung zu den Meditationen und die Instandhaltung des Gebäudes.



Meditationsraum mit Sicht auf die Buddhastatuen



Meditationsraum mit Meditationskissen

Arbeitsaufträge:

1. Beschreibt die drei „Lebensformen“ des Buddhismus.
2. Fertigt für jede Lebensform eine Zeichnung an.
3. Beschreibt, welche Lebensform hier in Deutschland überwiegt und wie das praktisch umgesetzt wird.
4. Besucht ein buddhistisches Zentrum in eurer Nähe.

5. Beispiele für buddhistische Schulen und Lehrer

Die buddhistischen Schulen sind, vereinfacht ausgedrückt, die unterschiedlich umgesetzten Lehren des Buddhismus, beruhend auf einer authentischen Übertragung vom Lehrer zum Schüler, bis dieser durch die Anwendung der Mittel selbst Erkenntnis erlangt und dann zu einem Lehrer für andere wird. Diese Kette lässt sich zurückverfolgen bis zum Buddha.

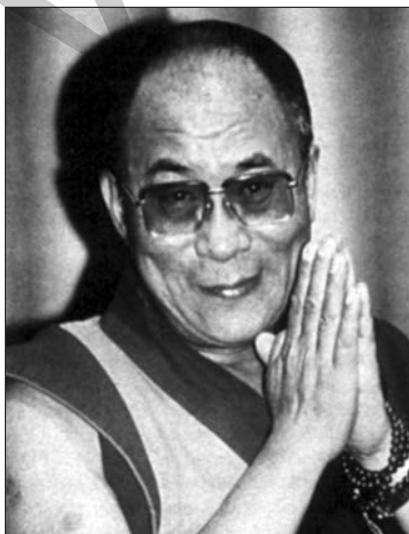
Ihr habt schon die drei Wege kennen gelernt – Kleiner Weg, Großer Weg und Diamantweg – und festgestellt, dass je nach Region oder Land die Akzente der Lehren unterschiedlich gesetzt wurden und werden. Es gibt nicht nur die drei Wege, sondern auch verschiedene Schulen innerhalb dieser Wege. Diese Schulen beruhen auf den authentischen mündlichen und schriftlichen Übertragungen der Lehren vom Lehrer auf den Schüler. Ausgehend von Buddha, der seine Lehren ausschließlich direkt und mündlich weitergab, besteht diese Kette aus authentischen Übertragungen bis in die heutige Zeit. Als konkrete Beispiele werden einige Vertreter der buddhistischen Schulen in Kurzform vorgestellt.

1. Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama

Der Dalai Lama ist wohl einer der bekanntesten Vertreter des **tibetischen Buddhismus**. Er vertritt die **Gelugpa-Linie** des tibetischen Buddhismus, die einen recht begriffsmäßigen Zugang zum Geist lehrt. Viele Gelugpas leben als Nonne oder Mönch in einem Kloster.

Der Buddhismus kam im 8. Jahrhundert nach Christus von Indien nach Tibet, 1.200 Jahre nach dem Tod Buddhas. Geistliches (nur der Gelugpa-Linie) und weltliches Oberhaupt der Tibeter ist der Dalai Lama. Sein unermüdliches Eintreten für friedliche Koexistenz, seine Bescheidenheit und sein Mutterwitz machen seine Heiligkeit den 14. Dalai Lama zu einem der geachtetsten Politiker weltweit. Er ist Oberhaupt der tibetischen Exilregierung im indischen Dharamsala. Der Dalai Lama ist weder ein „Gott“ noch ein „König“. Die Tibeter sehen in ihm eine Ausstrahlung von Avalokiteshvara, dem Bodhisattva des Mitgefühls.

Seit am 9. September 1951 Mao Tse-tungs Rote Armee in Tibet einmarschierte und über 1,25 Millionen Tibeter bei diesem sich bis heute fortsetzenden Genozid den Tod fanden, sucht der Dalai Lama den Dialog mit den chinesischen Besatzern, die dabei sind, aus Tibet eine chinesische Provinz zu machen.



Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama

(Bild und Text nach: Klein, Erdmute:
Buddhistische Persönlichkeiten. Wilhelm
Goldmann Verlag, München 1998, S. 143 f.)