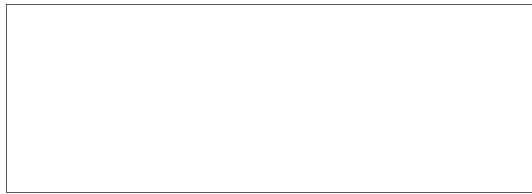


M 01 Buddhismus?



Buddha macht glücklich

Stress bewältigen

Zen

Karma

Selbstvertrauen

Leben ohne Ärger

Freiheit

Glück im eigenen
Geist finden

Keine Pflichten und
Gebote



Die Leichtigkeit des Seins

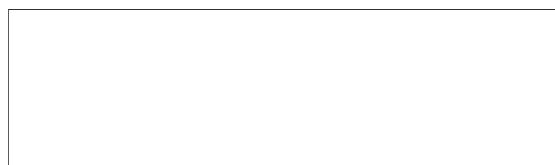
Nirvana

Meditation als Weg zu innerer
Ruhe und Zufriedenheit

¹ Den Herausforderungen des
Lebens positiv begegnen

GOTT

Pagode

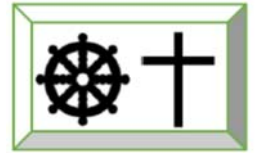


Tempel

Arbeitsauftrag:

Überlege, welche Aspekte du mit dem Buddhismus verbindest. Umkreise die entsprechenden Aspekte und ergänze noch weitere.

¹ Quelle: Pixabay, kein Bildnachweis nötig, CC0



M 02



1

Arbeitsaufträge:

im Plenum:

Beschreibt zunächst das Bild.

Welche Hinweise auf den Buddhismus entdeckt ihr?

in der Partner-/Gruppenarbeit:

Tauscht euch über folgende Fragen aus:

Was fasziniert Menschen, insbesondere in der westlichen Welt am Buddhismus?

Warum fasziniert diese Religion sie?

Was ist so anders am Buddhismus im Vergleich zum Christentum?

¹ Quelle: Pixabay, kein Bildnachweis nötig, CC0 u. eigene Bearbeitung



M 04

Geschichtlicher Überblick über die Verbreitung des Buddhismus

Kurzinhalt:

Im Laufe der letzten 2.500 Jahre breitete sich der Buddhismus von Indien her über die verschiedenen asiatischen Länder aus. In Indien wurde er seit dem 11. Jh. jedoch von islamischen Eroberern zerstört, in Tibet später im 20. Jh. von den Chinesen. Bemerkenswert ist, dass der Buddhismus seit den 1960er Jahren besonders in den westlichen Ländern großen Anklang findet.

Vom historischen Buddha Shakyamuni, der vor etwas mehr als 2.500 Jahren lebte, existieren keine unmittelbaren schriftlichen Quellen. Seine Schüler behielten die Belehrungen im Gedächtnis und schrieben sie nach seinem Tod auf. Die buddhistische Geschichtsschreibung stützt sich deswegen sowohl auf Texte als auch auf mündliche Übertragungen.

- 5 Nach seiner Erleuchtung zog der Buddha 45 Jahre lang lehrend durch Nordindien. In den ersten Jahren lehrte er vor allem die grundlegenden Teile des Theravada, der die Befreiung von persönlichem Leid zum Ziel hat. Darauf baut die Lehre des Großen Weges auf, in dessen Mittelpunkt Mitgefühl und Weisheit stehen. Schließlich lehrte Buddha auch den Diamantweg, der direkt auf das Erkennen der Buddha-Natur abzielt.
- 10 Der Theravada-Buddhismus verbreitete sich in den folgenden Jahrhunderten in Indien und später bis weit über die Landesgrenzen hinaus nach Iran und Zentralasien. Im 1. Jh. n. Chr. kamen die Lehrreden des Großen Weges vermehrt nach Nordindien, wo sie vom 5. bis 8. Jh. ihre geistige Blütezeit erfuhren. Etwa zur selben Zeit wurde die buddhistische Lehre in Form des Diamantwegs in Tibet bekannt.
- 15 Im 11. und 12. Jh. n. Chr. festigte sich der Buddhismus in den südostasiatischen Ländern als Theravada („südlicher Buddhismus“), und zwar in Sri Lanka, Thailand, Burma, teilweise Vietnam, Kambodscha, Laos, Indonesien und Bali. In den nördlich und östlich von Indien gelegenen Gebieten verbreitete sich der Große Weg und der Diamantweg („nördlicher Buddhismus“). Diese waren China, Japan, Vietnam, Korea, Tibet und ab dem 15./16. Jh. auch
- 20 die Mongolei.
- Das Ursprungsland verlor den Buddhismus jedoch in dieser Zeit. Um die Jahrtausendwende begannen islamische Aggressoren, Indien vom Nordwesten her nach und nach unter ihre Gewalt zu bringen. In Kaschmir wurde der Buddhismus bis 1.100 restlos zerstört. Lehrer und Praktizierende flohen nach Osten in die zentralindischen Ebenen oder über die Berge nach
- 25 Tibet. Gut 100 Jahre später herrschten die Eroberer schließlich über ganz Indien. In der Endphase des indischen Buddhismus setzten die Lehrer alles daran, die buddhistische Lehre vollständig in jene Länder zu übertragen, die sich für die Lehre geöffnet hatten. So ging trotz des Wütens der islamischen Eroberer nichts verloren. Die verbrannten Bücher waren schon längst in viele Sprachen übersetzt und kursierten in weiten Teilen Asiens. In allen Ländern,
- 30 die den Buddhismus aufnahmen, prägte dieser die Kultur für Jahrhunderte, wenn nicht für ein ganzes Jahrtausend, bis in unsere Zeit hinein (eine Ausnahme davon ist Indonesien, das im 14./15. Jh. ebenfalls in die Hände der Moslems fiel). So vereint der Buddhismus heute ein außerordentlich reichhaltiges Geistesleben aus zweieinhalb Jahrtausenden, aus so unter-



schiedlichen Kulturen wie z.B. dem antiken Indien, Japan, Tibet, China, Sri Lanka, Thailand oder der Mongolei.

Der Buddhismus verbreitete sich nicht durch Missionieren, sondern wuchs dort, wo die Menschen dafür offen waren. Buddhas Geburt fiel bereits in eine ausgesprochen fruchtbare geistige Periode der indischen Kultur, die bestehende Traditionen infrage stellte, neue Wege ausprobierte und diskutierte. Nach Buddhas Tod verbreiteten seine Schüler die Lehre weiter.

Die indische Klosteruniversität von Nalanda wurde für Jahrhunderte zum geistigen Zentrum der neuen Bewegung. Reisende Kaufleute brachten den Buddhismus in andere Länder, die daraufhin Gelehrte aus Indien einluden. Manchmal unterstützten Könige die neue Lehre, wie Ashoka in Indien, Trisong Detsen in Tibet oder auch der chinesische Kaiser. Ein weiterer wichtiger Faktor für die geografische Ausbreitung des Buddhismus über Indien hinaus war die Kodifizierung von buddhistischen Texten. So konnten sie die Grundlage für das Studium der buddhistischen Philosophie legen und weite Verbreitung finden.

Mit dem 20. Jahrhundert setzte eine neue Phase buddhistischer Geschichte ein, die sich mit der Vertreibung der Lamas aus Tibet verstärkt hat: die Begegnung des Westens mit dem Buddhismus. Schon im 19. Jahrhundert, und vermehrt im 20. Jahrhundert, setzten sich britische, russische, deutsche und französische Gelehrte mit den buddhistischen Schriften auseinander. Ausgehend von akademischen Interessen, entdeckten die Europäer den Buddhismus schließlich auch als Lebensweg. Es entstanden die ersten buddhistischen Gemeinschaften in Europa. Mit dem geistigen Aufbruch der westlichen Welt in den 1960er Jahren begann eine verstärkte Suche nach Sinn und Orientierung, und die tiefgründigen Lehren des Buddhismus konnten auf viele Fragen eine Antwort geben. Inzwischen sind viele tausend Menschen im Westen zu Praktizierenden geworden und haben sich buddhistischen Gemeinschaften angeschlossen.

In Asien dagegen befindet sich die buddhistische Lehre heute fast überall auf dem Rückzug. Die Kultur Tibets wurde durch die Invasion Chinas in den 1950er und 1960er Jahren fast vollständig zerstört. Ganz offensichtlich ist zurzeit die größte geistige Offenheit für Buddhismus vor allem in der westlichen Welt zu finden. Es gibt sogar inzwischen Westler, die den Buddhismus wieder in die asiatischen Länder zurückbringen.

Quelle:

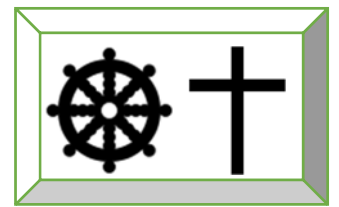
B U D D H I S M U S I N S E I N E R G A N Z H E I T - Wissen und Praxislösungen für Sekundarstufe I und II © 2003 Buddhistischer Verlag, Wuppertal, www.buddhismus-schule.de

Arbeitsaufträge:

(Partner- oder Gruppenarbeit)

1. Lest zunächst den Text und kennzeichnet die verschiedenen Etappen der Verbreitung farbig.
2. Stellt anschließend auf einem Plakat die Verbreitung des Buddhismus dar.

Christen, Hinduisten, Buddhisten - wollen alle das EINE - nur anders?



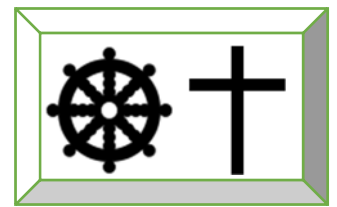
M 05



Quelle: Pixabay, kein Bildnachweis nötig, CCO

Arbeitsauftrag:

- Beschreibe die Buddha-Figur genau.
- Welche Details fallen dir auf?
- Welche Bedeutungen sind damit verbunden?



M 06

Buddhistisches Bekenntnis

Ich bekenne mich zum Buddha, meinem unübertroffenen Lehrer. Er hat die Vollkommenheiten verwirklicht und ist aus eigener Kraft den Weg zur Befreiung und Erleuchtung gegangen. Aus dieser Erfahrung hat er die Lehre dargelegt, damit auch wir endgültig frei von Leid werden.

- 5 Ich bekenne mich zum Dharma, der Lehre des Buddha. Sie ist klar, zeitlos und lädt alle ein, sie zu prüfen, sie anzuwenden und zu verwirklichen.

Ich bekenne mich zum Sangha, der Gemeinschaft derer, die den Weg des Buddha gehen und die verschiedenen Stufen der inneren Erfahrung und des Erwachens verwirklichen.

10

Ich habe festes Vertrauen zu den Vier Edlen Wahrheiten:

Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.
Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.
15 Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.
Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad.

Ich habe festes Vertrauen in die Lehre des Buddha:

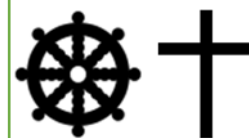
- 20 Alles Bedingte ist unbeständig.
Alles Bedingte ist leidvoll.
Alles ist ohne eigenständiges Selbst.
Nirvana ist Frieden.

- 25 Ich bekenne mich zur Einheit aller Buddhisten und begegne allen Mitgliedern dieser Gemeinschaft mit Achtung und Offenheit. Wir folgen dem Buddha, unserem gemeinsamen Lehrer und sind bestrebt, seine Lehre zu verwirklichen. Ethisches Verhalten, Sammlung und Weisheit führen zur Befreiung und Erleuchtung.

- 30 Ich übe mich darin, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen, Nichtgegebenes nicht zu nehmen, keine unheilsamen sexuellen Handlungen zu begehen, nicht unwahr oder unheilsam zu reden, mir nicht durch berauschende Mittel das Bewusstsein zu trüben.

- 35 Zu allen Lebewesen will ich unbegrenzte Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfalten, im Wissen um das Streben aller Lebewesen nach Glück.

Das Buddhistische Bekenntnis der DBU wurde auf der Mitgliederversammlung in der Pagode Phat Hue in Frankfurt am 24. April 2004 in der vorliegenden Fassung mit einer Enthaltung ohne Gegenstimmen beschlossen.



ZEITREISEN ZUM WOCHENENDE

BUDDHA SPRICHT

Von Tim McWarping

Indien, im Juni ca. 580 vor Christus: Ich bin in einer blühenden Hochkultur gelandet. Es gibt vielfältige Landwirtschaft, aber auch Städte, Handwerker, Verkehr und Herbergen. Auf der Fahndung nach meinem erhofften Gesprächspartner, dem Buddha, begegne ich einer unüberschaubaren Zahl von Philosophen, Weisen, Heiligen und Propheten und noch mehr Menschen, die auf der Suche nach Wahrheit sind. Ich bin erstaunt über den hohen Entwicklungsstand der Philosophie – ein interessantes Zeitalter. Ich finde den Buddha endlich in einer Art Camp, in das er sich jedes Jahr zur Regenzeit mit einer Anzahl Schüler zur Meditation zurückzieht, und nutze die glückliche Gelegenheit für ein langes Interview mit dem alten Weisen.

TimeWarp (TW): Warum nennt man dich „Buddha“?

Buddha: Meine Eltern nannten mich Siddharta Gautama. „Buddha“ heißt „erwacht zu sein“ – erwacht aus der Täuschung, dass alles wirklich sei, was wir erleben. Dabei sind die Erlebnisse nur das Spiel unseres Geistes.

TW: Bist du stolz, ein Buddha zu sein?

Buddha: Ich bin nichts Besonderes, kein Gott, kein Prophet. Jeder kann ein Buddha werden.

TW: Wir sehen deine Schüler die ganze Zeit still auf Kissen sitzen. Sie nennen das „Meditation“ – was bringt das, außer einem „platten Hintern“?

Buddha: Meditation bedeutet, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen – wie ein See, der nicht mehr vom Wind bewegt wird. Wenn er zur Ruhe kommt, spiegelt der See, was ist. Wenn der Geist zur Ruhe kommt, treten seine innewohnenden Qualitäten hervor: zum Beispiel Freude, Liebe und Furchtlosigkeit. Am Ende wird man ein Buddha.

TW: Du hattest ja eigentlich alles, wonach sich viele sehnen: reiche Eltern, drei Paläste mit Luxus, eine schöne Frau, einen Sohn und eine Planstelle als Fürst. Deine Eltern haben dir eine hervorragende Ausbildung in Wissenschaften, Künsten, Sport und Kampfkunst zukommen lassen. Warum bist du über Nacht aus dem Palast abgehauen?

Buddha: Reichtum macht nicht wirklich froh – denn Alter, Krankheit und Tod kann man damit nicht entkommen. Ich habe etwas gesucht, das dauerhaft trägt. Bei meiner Geburt hat man Astrologen befragt, was mal aus mir werden würde. Sie sagten, ich würde ein großer König, aber nur, wenn man mich vom Leid fernhielte. Andernfalls würde aus mir ein großer Lehrer für die Menschheit. Mein Vater wollte natürlich lieber einen Nachfolger als einen „brotlosen Weisen“ als Sohn und hat alles versucht, um mich abzusichern. Dann bin ich bei einem Ausritt einem Kranken, einem Alten und einem Leichenzug begegnet. Da wurde mir klar, dass aller Reichtum nicht vor Alter, Krankheit und Tod schützen kann. Und als ich danach einen Mann in tiefer Meditation sah, wusste ich, dass ich aufbrechen und



eine Wahrheit jenseits von Bedingtem, etwas Zeitloses suchen wollte.

TW: Klingt interessant. Aber wovon lebst du jetzt? Wie verdienst Du Geld?

Buddha: Gar nicht. Ich lebe auf die einfachste Weise als Bettelmönch: Die Leute geben, was sie übrig haben.

TW: Du hast sechs Jahre lang gesucht und bei bedeutenden Meistern deiner Zeit gelernt. Dabei hast du am Ende als Waldasket gelebt – nur von ein paar Beeren und Reiskörnern jeden Tag. War dir das zu hart? Hast du deshalb aufgegeben?

Buddha: Ich habe dort nicht gefunden, was ich suchte. Schließlich war ich so schwach, dass ich beim Baden fast ertrunken wäre. So ist man nicht mehr nützlich für andere. Es ist wie bei einer Sitar-Saite: Spannt man sie zu stark, reißt sie; spannt man sie zu lasch, gibt sie keinen Ton. Ich übe den mittleren Weg, jenseits der Extreme von Luxus und Askese.

TW: Ist Sex auch Luxus? Dürfen deine Schüler Sex haben?

Buddha: Aus den Schlafzimmern meiner Schüler halte ich mich raus. Nur Mönche und Nonnen versprechen sich selbst, keinen Sex zu haben. Alle anderen praktizieren, was ihnen Spaß macht ... das ist in Ordnung, wenn sie anderen nicht schaden. Sex ist schön, solange man kein Problem daraus macht, wenn man mal keinen hat.

TW: Hatten Deine Eltern Sex? Oder bist Du eine Jungfrauengeburt?

Buddha: Ohne Ursache keine Wirkung.

TW: Es gibt eine ganz besondere Nacht in deinem Leben – die unter dem Bodhibaum, wo du Erleuchtung erlangt hast. Was ist da passiert?

Buddha: Als ich fast ertrunken bin, hat mich ein Mädchen aus dem Fluss gezogen. Danach habe ich mich unter den größten Baum im Dorf gesetzt und versprochen, nicht mehr aufzustehen, bevor ich die Natur meines Geistes erkannt haben würde. In der letzten Nacht unter dem Baum entdeckte ich das, was die Erlebnisse erlebt: den Spiegel hinter den Bildern im Spiegel, den Raum unserer Erfahrung, die offene Weite des Geistes. Alter, Krankheit und Tod sind nur vorübergehende Bilder darin, aber sie sind nicht wirklich.

TW: Und was passierte dann?

Buddha: Glück ohne Ende...

TW: Damit hätte deine Geschichte ja eigentlich zu Ende sein können.

Buddha: Das dachte ich zuerst auch. Aber andere suchen ebenfalls Glück und wollen Leid vermeiden.

TW: Und jetzt ziehst du als Missionar durchs Land und willst alle bekehren?

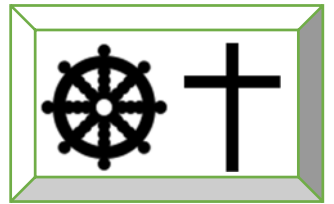
Buddha: Nein, warum sollte ich das? Verschiedene Lehren sind für verschiedene Menschen gut. Missionieren ist nicht nötig, denn wo das Wasser gut ist, kommen die Schwäne von selber. Die Leute stellen Fragen und ich antworte, so gut ich kann – das ist alles.

TW: Na ja, manche nehmen Anstoß an deinen Lehren.

Buddha: Das stimmt. Strenggläubige Hindus sind empört, wenn sie hören, dass ich das Kastenwesen nicht akzeptiere und Frauen unterrichte. Es gab auch Neid in der Familie. Aber außer drei misslungenen Mordanschlägen gegen mich ist nichts weiter passiert.

TW: Sollen die Leute jetzt zu dir beten?

Buddha: Bestimmt nicht – ich möchte Kollegen, keine Gläubigen: Wer den Weg geht, wird die Erfahrung von der Natur des Geistes machen und selbst zum Buddha.



ARBEITSAUFTRÄGE

1. Markiere im Text die Lebensstationen Buddhas und bringe sie in die richtige Reihenfolge!
2. Skizziere in Stichworten mindestens fünf Charaktermerkmale des Buddha!
3. Welche Motive trieben Buddhas Suche an? Was motivierte ihn zu lehren?

2. Fünf Charaktermerkmale des Buddha sind....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Buddha wurde motiviert durch.....

.....

.....

.....

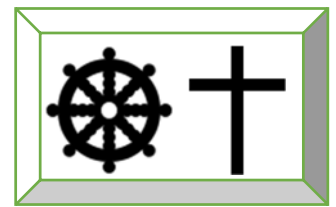
.....

.....

.....

.....

.....



M 08

Überblick über Buddhas Lehre(n)

Buddhas Lehre ist äußerst vielfältig. Sie umfasst insgesamt 84.000 Belehrungen, die er im Laufe von 45 Jahren gegeben hat. Traditionell teilt man die Lehre in drei „Sammlungen“ oder „Körbe“ auf, die man aus westlicher Sicht auch wie drei Säulen eines buddhistischen Gebäudes, also vertikal, verstehen kann. Jede Säule beinhaltet wiederum eine weitere Dreiergruppe, sodass man Buddhas Aussagen insgesamt in neun grundlegende Gruppen zusammenfassen kann.

Die erste Säule besteht aus dem notwendigen Wissen über den Buddhismus. Tauchen Fragen auf, bekommt man hier die entsprechenden Antworten. Einem Buddhisten reicht es jedoch nicht, nur zu wissen. Deshalb bezieht sich die zweite Säule auf die Umsetzung des Wissens in Erfahrung. Dies geschieht mithilfe der verschiedenen Meditationen. Um die Erfahrung schließlich stabil zu machen, fügt Buddha eine dritte Säule hinzu, in der er erklärt, wie man das Wissen und die Erfahrung aus der Meditation dauerhaft absichert.

Betrachtet man die Säulen aus einer anderen Perspektive, so kann man die Lehre auch in drei Ebenen - also horizontal - verstehen:

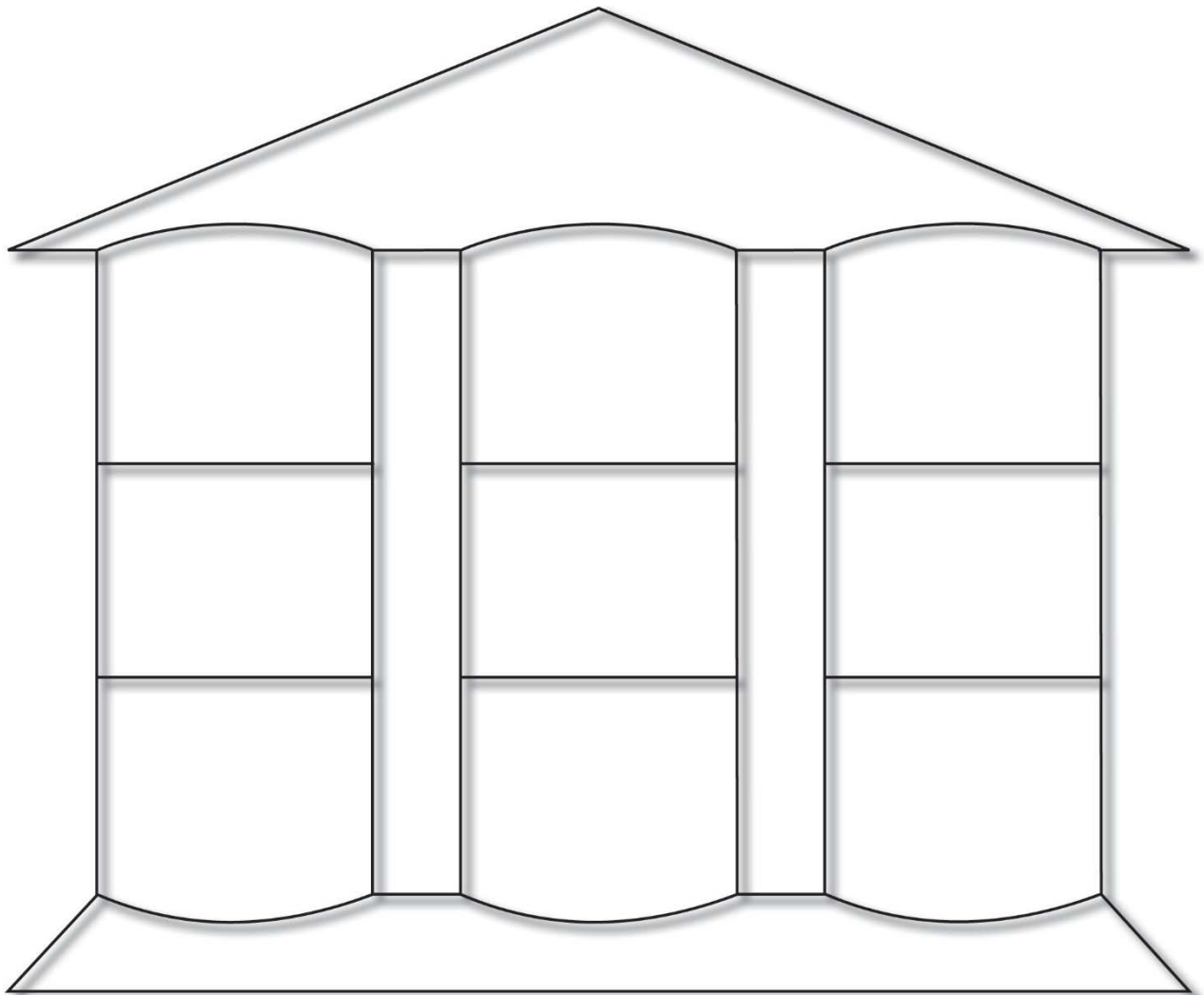
Die erste Ebene spricht Menschen an, die vor allem ihre eigene Entwicklung im Auge haben, die den Wunsch haben, so schnell wie möglich selbst aus dem Kreislauf des Leidens herauszukommen. Bezogen auf jede einzelne Säule in der o.g. Reihenfolge, erklärt Buddha für diese Menschen vor allem Ursache und Wirkung (Karma), damit sie bewusst nur noch Ursachen für Glück setzen und die Ursachen für Leid vermeiden können. Mit dem Verständnis, dass positive Handlungen zu Glück führen und negative zu Schwierigkeiten, kann man die volle Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen. Die Meditation ist deswegen so aufgebaut, dass man lernt, in jeder Lage frei zu entscheiden, wie man fühlt, denkt und handelt, um positives Karma anzuhäufen. Der Geist wird beruhigt, und durch den geschaffenen Abstand entsteht Freiheit. Damit man diese Erfahrung halten kann, wird Wert darauf gelegt, Achtsamkeit zu entwickeln, um schlechten Gewohnheiten nicht mehr zu folgen. Dies geschieht häufig in Form äußerer Versprechen. Deshalb trifft man auf dieser Ebene auch viele Mönche und Nonnen.

Die zweite Ebene wendet sich an Altruisten, also Menschen, die Überschuss für andere haben, und denen das Wohlergehen der anderen wichtiger ist als das eigene. Zunächst gilt es hier, ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass man zwei Dinge braucht, und zwar im richtigen Mischungsverhältnis: einerseits Mitgefühl, das Verständnis, dass andere Menschen ebenfalls im Kreislauf des Leidens gefangen sind und nicht aus Bosheit, sondern aus Unwissenheit handeln. Andererseits benötigt man auch intuitive Weisheit, um anderen das zu geben, was sie für ihre Entwicklung brauchen. Die hierauf ausgerichteten Meditationen beziehen alle Wesen mit ein. Außerdem beginnt man, ein Verständnis bzw. Gefühl für die Raumnatur oder die Leerheit der Dinge zu entwickeln. Leerheit bedeutet, dass nichts eine eigene Dauernatur hat, sondern alles zusammengesetzt ist, sich ständig ändert und irgendwann wieder auflöst. Um die durch Meditation erreichte Ebene festzuhalten, lernt man vor allem, Zorn zu vermeiden, Angenehmes als Segen und Schwieriges als Lernprozess und Reinigung zu erfahren.

Die dritte Ebene spricht Verwirklichter (früher „Yogis“ genannt) an. Das sind Menschen, die Überschuss für andere haben, die sich ständig mit dem Ziel der Erleuchtung identifizieren und die durch eigene Erkenntnis auch Anschauungen vertreten können, die nicht immer dem entsprechen, was gerade als politisch korrekt angesehen wird. Auf dieser Ebene erkennt man, dass Buddha der Spiegel des eigenen Geistes ist und jedem Menschen die Buddha-Natur

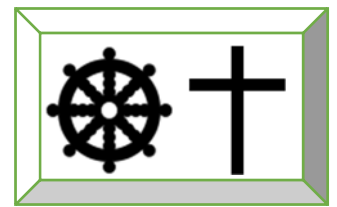


- innewohnt. Nichts muss mehr von außen hinzugefügt werden. Der Aufbau der Meditationen ist ganz auf die Verschmelzung mit der Erleuchtung ausgerichtet. Hier verwendet man entweder Meditationsaspekte, die symbolisch die verschiedenen Eigenschaften der Erleuchtung ausdrücken, oder man arbeitet mit der Bewusstheit des Geistes. Diese Ebene hält man am besten mit der „Reinen Sicht“: Eine freudvolle Erlebnisebene in allen Lebenslagen, gegenüber allen Menschen und sich selbst bringt einen näher an die absolute Wahrheit. Das klare Licht des Geistes wird als reich und spielerisch erfahren. Das ist die Sicht eines Buddhas, jenseits aller Bedingungen. Hier ist alles fantastisch, nur weil es geschieht.
- 50
- 55 Das Dach des Gebäudes bilden Buddhas Belehrungen über die kraftvollsten Meditationen, die unmittelbar auf die Natur des Geistes zielen. Sie heißen „Das Große Siegel“ (skt. Mahamudra) bzw. „Die Große Vervollkommnung“ (skt. Maha Ati). Hier übt man die Einheit von Grundlage, Weg und Ziel - jenseits von Erwartungen, Hoffnungen, Befürchtungen, jenseits von gestern, heute und morgen.



Arbeitsauftrag:

1. Stellt Buddhas Lehren mit Hilfe der Zeichnung dar, indem ihr das Gebäude mit passenden Inhalten füllt.
2. Markiert die Inhalte, die für einen Christen unverständlich sein könnten, farbig und sucht nach Gründen dafür.



M 09

Die buddhistischen Wege



Während seiner etwa 45-jährigen Lehrzeit gab Buddha den unterschiedlichsten Menschen Erklärungen und Ratschläge, wie sie ihr Leben nutzen können, um Schwierigkeiten zu beseitigen und dauerhaftes Glück zu erlangen. Da sich Buddhas Aussagen stets auf die gegebene Lage bezogen und die persönlichen Einstellungen, Voraussetzungen und

Fähigkeiten seiner Schüler berücksichtigten, resultierte daraus eine äußerst vielfältige und umfassende Sammlung buddhistischer Lehren.

Obwohl von Buddha selbst niemals unterteilt, bildeten sich unterschiedliche Wege oder "Fahrzeuge" für geistige Entwicklung heraus, in denen jeweils andere Zugänge und Methoden im Vordergrund stehen. Unter den verschiedenen üblichen Einteilungen in zwei, drei oder auch neun Wege bezieht sich die hier vorgestellte Dreiteilung in Theravada, Großen Weg und Diamantweg in erster Linie auf die Schwerpunkte, die in der Meditationspraxis gelegt werden. Aber unabhängig davon, welche Einteilung man verwendet, ist es wichtig zu verstehen, dass es sich nie um Gegensätze handelt, sondern um verschiedene Zugänge, die sich gegenseitig ergänzen und aufeinander aufbauen.

Theravada (Schule der Ältesten, Kleiner Weg bzw. Kleines Fahrzeug)

Der Theravada (Pali: Schule der Ältesten) ist die älteste noch existierende Schultradition des Buddhismus. Der Theravada ist heute vor allem in Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Kambodscha, Laos und teilweise auch in Vietnam verbreitet.

Im Alten Weg geht es vor allem um das Beruhigen und Festhalten des Geistes und das Vermeiden von Leid und Schwierigkeiten im Alltag. Im Theravada, der sich später vor allem in den südasiatischen Ländern durchsetzte, genießt das Mönchstum eine bevorzugte Stellung.

Was man aus der Perspektive des Großen Weges manchmal auch den Kleinen Weg nennt, wird von den Praktizierenden dieses Weges selbst als Theravada (skt.: für "Weg der Älteren in der Gemeinschaft") bezeichnet.

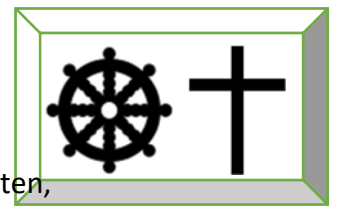
Dies ist wichtig, um dem Missverständnis vorzubeugen, dass dieser Zugang minderwertig sei. Der Schwerpunkt der Übung liegt hier besonders auf positivem äußeren Verhalten und dem Vermeiden schwieriger Situationen, was häufig mit Mönchs- bzw. Nonnentum verbunden ist. Auf lange Sicht entstehen so immer angenehmere Rückkopplungserfahrungen. Unterstützt von beruhigenden Meditationen und verbunden mit der Einsicht, dass die Grundlage aller Schwierigkeiten - das "Ich" oder "Selbst" - keine unabhängige Existenz besitzt, wird als Ziel dieses Weges die Befreiung von allem Leid erreicht.

Ein Arhat (skt.) oder "Feindbesieger" ist demnach jemand, der diesen Zustand der Ruhe verwirklicht hat, indem er alle geistigen Tendenzen, die ihn an der Vorstellung eines unabhängigen Ichs festhalten lassen, besiegt hat.

Mahayana (Großer Weg bzw. Großes Fahrzeug)

Mahayana ist die zweite der drei Hauptrichtungen des Buddhismus. Für Menschen, die den Großen Weg praktizieren, steht die Entwicklung von Weisheit und tatkräftiger Liebe und Mitgefühl im Mittelpunkt. Es geht darum, das Leben für andere und sich selbst sinnvoller und reicher zu machen.

Christen, Hinduisten, **Buddhisten** - wollen alle das EINE - nur anders?



Häufig von Laien verwendet, betont dieser Weg nicht das äußere Verhalten, sondern die zugrundeliegende Motivation. Die Methoden zielen darauf ab, die eigenen Fähigkeiten zu vervollkommen, um allen Wesen in der bestmöglichen Weise nutzen zu können. Das letztendliche Ergebnis dieses Weges ist die Buddhaschaft, in der alle geistigen Eigenschaften zur vollen Reife gebracht sind.

Die Richtungen des Mahayanas sind heute vorwiegend in Vietnam, Japan, Tibet, Bhutan, Taiwan, der Volksrepublik China und Korea vertreten sowie auch in der Mongolei und ostasiatischen Teils Russlands.

Bekanntester Vertreter:

S.H. der 14. Dalai Lama:



Photo: © MH

Vajrayana (Diamantweg)

Auch die Vajrayana-Schulen führen ihre Belehrungen direkt auf Buddha selbst zurück. Der Diamantweg zieht besonders Menschen an, die ein grundlegendes Vertrauen in ihre eigene Buddhanatur und die aller Wesen haben. Hier geht es vor allem darum, die Sichtweise zu pflegen, dass jedem Wesen alle erleuchteten Eigenschaften (Furchtlosigkeit, Freude, tatkräftiges Mitgefühl) bereits innewohnen und die verschiedenen Arten der Weisheit schon immer im Geist vorhanden sind. Man muss nur die Schleier beseitigen, die verhindern, dies zu erfahren. Als Verwirklicher (früher meist mit dem exotischen Wort Yogi bezeichnet) übt man sich darin, alles auf der höchstmöglichen und reinstmöglichen Ebene zu erleben und so den Reichtum, der in jeder Lebenslage enthalten ist, zu erfahren. Letztendlich fallen durch die Identifikation mit der eigenen Buddha-Natur alle geistigen Schleier weg, und man erreicht das Ziel - die Buddhaschaft oder Erleuchtung.

Die Lehre hat sich ursprünglich im tibeto-mongolischen Raum in die Mongolei bis hin nach Burjatien und Tuwinien verbreitet. Aus Indien wurde sie weitestgehend vertrieben, ist jedoch in den hinduistischen Advaita-Vedanta-Lehren mit einigen Unterschieden erhalten geblieben, doch sind tantrische Lehren auch in China und Japan eingeführt worden. In Bhutan ist der Vajrayana-Buddhismus Staatsreligion. Ein traditionell lamaistisch geprägtes Volk - wenn auch mit deutlichen Unterschieden - lebt in Europa: die Kalmücken. Seit den 70er und 80er Jahren des letzten Jahrhunderts verbreiten sich Vajrayana-Gemeinschaften zunehmend im Westen. Insbesondere die tibetischen Schulen. Die größte davon ist die "Karma Kaygü Linie" mit über 500 von Lama Ole Nydahl gegründeten Zentren im Westen.

Quelle: https://buddhismus.de/03_die_wege.php (08.08.2018)

Arbeitsauftrag:

Erstellt für jeden der dargestellten Wege eine Definitionskarte, die ihr in euren Worten formuliert.



M 10

Tod und Wiedergeburt im Buddhismus

Im Buddhismus geht es um die Erkenntnis, dass man nicht der eigene Körper *ist*, sondern diesen *hat* und ihn darum möglichst sinnvoll - wie ein Werkzeug - nutzen sollte.



Foto: Buddhistische Wandmalerei

Was man als "Selbst" erlebt, ist in Wirklichkeit nichts anderes als ein unzerstörbarer und unbegrenzter Strom von Bewusstsein.

Im Moment des Todes verlässt das Bewusstsein den sterbenden Körper, um sich - gesteuert durch unbewusste Eindrücke im Geist, also Karma - nach einer bestimmten Zeit wieder mit einem neuen Körper zu verbinden. Daher ist Sterben für einen Buddhisten in letzter Konsequenz etwas ähnliches wie "Kleider wechseln".

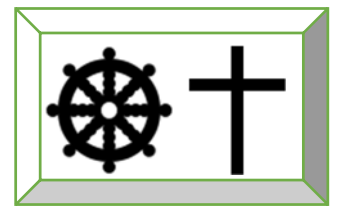
Erleuchtete sind nicht mehr von diesem Prozess abhängig. Sie können den Sterbevorgang bewusst steuern, um eine Wiedergeburt zu erlangen, in der sie für möglichst viele Menschen nützlich sind.

Im Diamantweg lässt sich zusätzlich durch die Meditation des bewussten Sterbens (tibetisch: Phowa), die während des natürlichen Sterbeprozesses durchgeführt wird, das Bewusstsein in einen befreiten Zustand überführen.

Quelle: https://buddhismus.de/05_wiedergeburt.php (08.08.2018)

Arbeitsaufträge:

1. Streicht im obigen Text (eurer Meinung) nach überflüssige Textteile durch und formuliert anschließend, wie Tod und Wiedergeburt im Buddhismus gesehen werden.
2. Stellt die christliche Auffassung, wie ihr sie kennt, dem gegenüber.



M 11

Wie wird man Buddhist?

Buddhist zu sein, ist vor allem eine Frage der persönlichen Lebensanschauung. Jeder entscheidet selbst, ob und in welchem Umfang er Buddhas Lehre in sein Leben bringen möchte.

Möglich ist dies auf drei Ebenen:

Auf theoretischer Ebene kann man die buddhistischen Erklärungen in Vorträgen, Seminaren und durch Bücher kennenlernen.

Auf praktischer Ebene kann man in einem buddhistischen Zentrum Meditationen erlernen und anschließend dort und zuhause praktizieren.



Auf der Ebene des täglichen Verhaltens kann man sich entscheiden, Buddhas Ratschlägen zu folgen. Hierbei geht es vor allem darum, andere Menschen gut zu behandeln und auch im Alltag möglichst bewusst an der eigenen geistigen Entwicklung zu arbeiten.

Wer formell Buddhist werden möchte, beschließt in einem kurzen Zeremoniell, sich der Natur des eigenen Geistes zu öffnen, die unzerstörbar und zeitlos ist und ein unbegrenztes Potenzial positiver Qualitäten beinhaltet.

Dabei nimmt man „Zuflucht“ zu den sogenannten drei Juwelen:

- Zu Buddha - der vollkommen entfalteten Natur des menschlichen Geistes
- zum Dharma - Buddhas Lehre, die den Weg zu diesem Ziel zeigt
- zur Sangha - denjenigen Buddhisten, die schon vor einem selbst den Weg zu Befreiung und Erleuchtung gegangen sind.

Mit Zuflucht ist die Erkenntnis gemeint, dass Erlebnisse, Gefühle und Ideen ständig in Veränderung und damit vergänglich sind. Damit können sie zwar schöne Glückszustände bieten - die man durchaus genießen sollte - aber kein wirklich dauerhaftes Glück. Dieses lässt sich nur im eigenen Geist finden. Die drei Juwelen helfen einem auf dem Weg dorthin.

Das Zufluchtszeremoniell nimmt man bei einem Lehrer einer buddhistischen Schule, von denen in Deutschland mittlerweile mehrere hundert vertreten sind - in manchen Großstädten kann man aus bis zu 30 Gruppen wählen. Bei der Auswahl sollte man offen, aber kritisch sein - und sich vor allem dadurch ein eigenes Urteil bilden, indem man Kontakt zu verschiedenen Gruppen aufnimmt. Auch innerhalb ein und derselben buddhistischen Richtung betonen verschiedene Schulen verschiedene Gesichtspunkte von Buddhas Lehre und ziehen dadurch Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten an.

Insbesondere im Vajrayana/Diamantweg und im Zen sollte man den Lehrer zunächst in Ruhe und sorgfältig prüfen, damit sich später ein vertrauensvolles Verhältnis auf solider Basis entwickeln kann.

Quelle: https://buddhismus.de/06_buddhist.php (08.08.2018)

Arbeitsauftrag:

Erstellt mit Hilfe des obigen Textes ein Interview zu den Themen "Wie wird man Buddhist?" und "Wie wird man Christ?"



M 12

Miteinander reden, sich austauschen, Unterschiede feststellen

=

Dialog zwischen den Religionen?

Leben in der heutigen Welt wird von vielfältigen Faktoren beeinflusst und gefährdet.

Ein Dialog zwischen Angehörigen der (großen) Religionen kann dazu beitragen, dass Konflikte gelöst werden oder erst gar nicht entstehen. Obwohl sich bereits zahlreiche Religionsanhänger hierfür einsetzen, gestaltet sich der interreligiöse Dialog nicht immer einfach, da in jeder Religion verschiedenen Auffassungen hinsichtlich des Wahrheitsgehalts vertreten werden.

Im Christentum gibt es vier Modelle einer Theologie der Religionen:

1. Inklusivismus
2. Exklusivismus
3. Pluralismus
4. Positioneller Pluralismus

Aufgaben:

- Lest zunächst die Darstellung der vier Modelle einer Theologie der Religionen.
- Erstellt anschließend eine Kurzdefinition und grafische Darstellung für jedes Modell.
- Setzt euch mit den Modellen kritisch auseinander und begründet, welches Modell für einen Dialog mit Buddhist*innen geeignet sein könnte.

Seit dem II. Vatikanischen Konzil¹ versteht sich die katholische Kirche als "Volk Gottes", dem die Menschen angehören (Katholiken). Mit dem Volk verbunden sind andere Christen und ihm zugeordnet sind nichtchristliche Religionen und Nichtgläubige.

In dem zu diesem Aspekt veröffentlichten Schreiben *Lumen Gentium* (Art. 15-16) heißt es:

Mit jenen, die durch die Taufe der Ehre des Christennamens teilhaft sind, den vollen Glauben aber nicht bekennen oder die Einheit der Gemeinschaft unter dem Nachfolger Petri nicht wahren, weiß sich die Kirche aus mehrfachem Grunde verbunden.

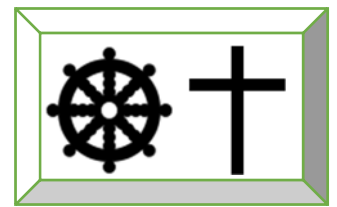
Diejenigen endlich, die das Evangelium noch nicht empfangen haben, sind auf das Gottesvolk auf verschiedene Weise hingeordnet.

Wer nämlich das Evangelium Christi und seine Kirche ohne Schuld nicht kennt, Gott aber aus ehrlichem Herzen sucht, seinen im Anruf des Gewissens erkannten Willen unter dem Einfluß der Gnade in der Tat zu erfüllen trachtet, kann das ewige Heil erlangen.

Aufgaben:

- Welches der vier Modelle entspricht der o.g. Haltung des II. Vatikanischen Konzils? Begründet eure Zuordnung mit Hilfe von Textzitaten.

¹ Mit dem Zweiten Vatikanischen Konzil (1962-1965) leitete die katholische Kirche eine umfassende Erneuerung ein. In insgesamt 16 Konzilstexten wurden wichtige Beschlüsse (Änderungen) u.a. zu den Themen "Kirchenverständnis, Religionsfreiheit, Judentum und andere nichtchristliche Religionen" veröffentlicht.



M 13

We me(e)t Buddhismus

Zum Abschluss der Unterrichtseinheit findest du hier Arbeitsvorschläge, die zur Reflexion unseres Unterrichts zum Thema "Christen und Buddhisten - wollen sie das EINE - nur anders?" dienen und zeigen können, was du inhaltlich und methodisch (neu) gelernt hast:

1. Nachdem du verschiedene Aspekte des Buddhismus kennengelernt und dich mit diesen auch aus christlicher Perspektive auseinandergesetzt hast, wird dir die Zuordnung bestimmt nicht schwerfallen.

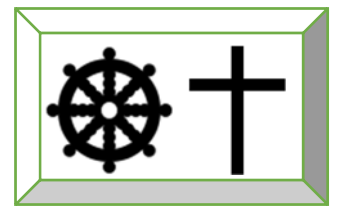
a) Kreuze die jeweils zur Aussage/zum Begriff zugehörige Religion an.

		Buddhismus	Christentum
	Gebete und Meditation führen zu Gott.		
	Die Natur des eigenen Geistes erkennen.		
	Das Leben fördern.		
	Auferstehung		
	Meditation führt zum Erkennen des eigenen Geistes.		
	Vorbild für diesen Weg.		
	Das Leben aller in allen Formen schätzen.		

- b) Ergänze in der freien Spalte noch eine passende Kategorie: Stifter, Gebet, Gemeinschaft, über Leben/Tod, Weg, Ethik, Ziel

2. Mit folgenden Methoden haben wir Inhalte erarbeitet:

Christen, Hinduisten, **Buddhisten** - wollen alle das EINE - nur anders?



Besonders gewinnbringend war/en für mich ...

weil ...

3. Eine gemeinsame Wordcloud von Buddhisten und Christen sähe - meiner Meinung nach - wie folgt aus:

Christen, Hinduisten, **Buddhisten** - wollen alle das EINE - nur anders?



4. Wenn Christen und Buddhisten ihre Glaubensbekenntnisse vergleichen, ...

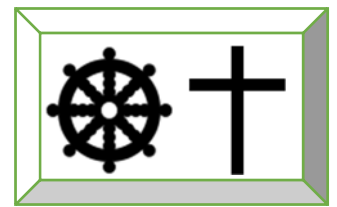
<i>Buddhistisches Glaubensbekenntnis</i>	<i>Apostolisches Glaubensbekenntnis</i>
<p><i>Ich bekenne mich zum Buddha Als meinem unübertroffenen Lehrer, denn er hat die Vollkommenheiten verwirklicht und ist aus eigener Kraft den Weg zur Befreiung und Erleuchtung gegangen. Aus dieser Erfahrung hat er die Lehre dargelegt, damit auch wir die endgültige Erleuchtung erlangen können.</i></p> <p><i>Ich bekenne mich zur Lehre des Buddha, denn sie ist klar, zeitlos und lädt jeden ein, sie zu prüfen, sie im Leben anzuwenden und zu verwirklichen.</i></p>	<p><i>Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde Und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn, empfangen durch den Heiligen Geist geboren von der Jungfrau Maria, gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten, aufgefahren in den Himmel; er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters; von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten. Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige christliche Kirche, Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden, Auferstehung der Toten und das ewige Leben.</i></p>

stellen sie fest:

müssten sie sich vermutlich gegenseitig erläutern:

5. Hör dir das Lied "Schütze mich" von Annette Humpe zunächst an
(www.youtube.com/watch?v=s40GlxGGRHo) und überlege, ob es ein Lied ist, das
Christen u. Buddhisten gemeinsam singen könnten.
Warum/warum nicht?

Christen, Hinduisten, **Buddhisten** - wollen alle das EINE - nur anders?

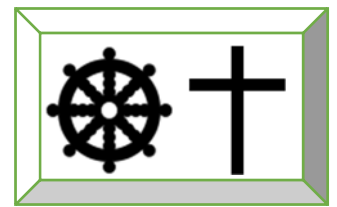


6. Antworte am Ende der Unterrichtseinheit erneut auf die Fragen:
Was erwartest du vom Buddhismus?

Was erwartest du vom Christentum?

7. Nimm zu folgenden Thesen begründend Stellung:
- a) "Wirklich authentisch über eine Religion sprechen, können wir nur über unsere eigene Religion."
 - b) "Eigentlich sind doch alle Religionen gleich. Es ist wie die Wahl zwischen *Ariel* und *Persil*."

Christen, Hinduisten, Buddhisten - wollen alle das EINE - nur anders?



c) "Buddhisten sind eigentlich die besseren Christen."

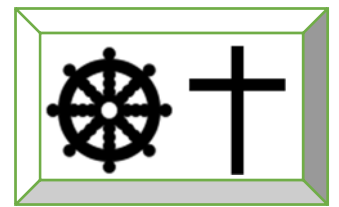
8. Der Gesamttitel der Unterrichtseinheit/en lautet: **Christen, Buddhisten, Hinduisten - wollen alle das EINE - nur anders?**

a) Formuliere nun deine Antwort auf die Frage:

b) Begründe, ob du den Titel passend oder eher unpassend findest.

c) Stelle kurz dar, wo du Anschlussmöglichkeiten/Verbindungen zum Judentum siehst.

Christen, Hinduisten, **Buddhisten** - wollen alle das EINE - nur anders?



9. Ergänze zum Abschluss die folgenden Sätze:

a) Um einen eigenen Standpunkt zu finden ...

b) Für meinen eigenen Glauben ...

c) Hilfreich war für mich ...

d) Gefehlt hat/haben mir ...