

# BUDDHISMUS

Ein Unterrichtsprojekt

erarbeitet von C. Kauth und Dr. S. Schlensoğ  
überarbeitet und ergänzt von Renate Amin

**einsetzbar ab Klassenstufe 7**

Vorbemerkung: Eine sehr griffige Hinführung zum Buddhismus enthält die Begleitbroschüre zur Ausstellung „WELTRELIGIONEN – WELTFRIEDEN – WELTETHOS“ der Stiftung Weltethos, überarbeitete und ergänzte Auflage 2020.

## Inhaltsverzeichnis

|      |   |    |
|------|---|----|
| (1)  | BIOGRAPHIE BUDDHAS _____                  | 1  |
|      | Gautamas Grunderfahrung _____             | 1  |
|      | Gautamas Konsequenz _____                 | 2  |
|      | Buddha – der „Erwachte“ _____             | 3  |
| (2)  | DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN _____           | 4  |
| (3)  | DAS RAD DER LEHRE _____                   | 5  |
| (4)  | LEBEN UND LEHRE BUDDHAS _____             | 6  |
| (5)  | AUSBREITUNG DES BUDDHISMUS _____          | 7  |
| (6)  | DARSTELLUNGEN DES BUDDHA _____            | 9  |
| (7)  | MÖNCHTUM _____                            | 12 |
|      | Ein Vergleich _____                       | 12 |
|      | Besitz eines Mönchs _____                 | 13 |
|      | Tagesablauf in einem Kloster _____        | 13 |
| (8)  | MEDITATION _____                          | 15 |
| (9)  | MANDALA _____                             | 16 |
| (10) | WEITERENTWICKLUNGEN DES BUDDHISMUS _____  | 18 |
|      | A: DER MEDITATIONSBUDDHISMUS _____        | 18 |
|      | Zen _____                                 | 18 |
|      | „Leere“ – Shunyata _____                  | 21 |
|      | Nirvana _____                             | 23 |
|      | Erlösung im Christentum _____             | 24 |
|      | B: DER GLAUBENSBUDDHISMUS _____           | 25 |
|      | Das Glaubensbekenntnis im Vergleich _____ | 26 |
|      | C: DER SOZIALPOLITISCHE BUDDHISMUS _____  | 27 |
| (11) | DAS ETHOS IM VERGLEICH _____              | 29 |
| (12) | DIE GOLDENE REGEL IM VERGLEICH _____      | 30 |
| (13) | BUDDHISMUS UND WELTETHOS _____            | 31 |

## (1) BIOGRAPHIE BUDDHAS

Der Begründer des Buddhismus ist Siddharta Gautama, der erst später der „Buddha“ – das bedeutet: der Erwachte, der Erleuchtete – genannt wurde.

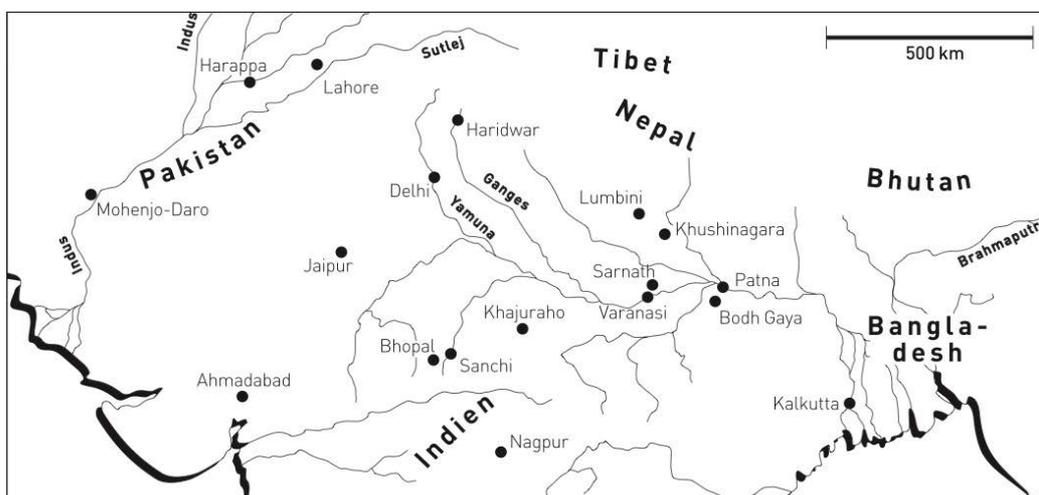
### Gautamas Grunderfahrung

Geboren ist Siddharta Gautama 566 oder 563 v. Chr. als Fürstenson in Lumbini (Nepal) aus dem Geschlecht der Shakya. Auf seiner ersten Ausfahrt aus dem Palastbereich, so die Legende, wurde der reiche, früh verheiratete Prinz zum ersten Mal mit jenem Leid konfrontiert, dem die Menschen nun einmal ausgesetzt sind: Er begegnete einem Alten, einem Kranken, einem Toten. Gautamas Einsicht: Das Grundproblem allen menschlichen Daseins ist: Nichts im Leben ist stabil. Alles ist von anderem abhängig. Alles veränderlich und vergänglich. Alles letztendlich leidvoll.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche. Die Weltreligionen auf dem Weg, München 2005, Band 1, S. 249)

### Arbeitsaufgaben

1. Suche auf der nachfolgenden Landkarte den Geburtsort Siddharta Gautamas.
2. Erkundige dich über die religiösen und politischen Verhältnisse in Europa und auf dem indischen Subkontinent zur Zeit Buddhas und vergleiche sie. Welche wesentlichen Gemeinsamkeiten und Unterschiede stellst du fest? Inwieweit überrascht dich das?
3. Wo leben bei uns in Deutschland die Alten, Kranken oder Behinderten? Welche Erfahrungen hast du dazu eventuell selbst gemacht?
4. Sprecht in der Klasse darüber, wie dies in anderen Ländern ist. Welche Unterschiede stellt ihr fest? Diskutiert darüber, welche Vor- und Nachteile ihr seht.
5. Sprecht in der Klasse darüber, wie in unserer Gesellschaft dem Tod begegnet wird und woran ihr das feststellen könnt. Diskutiert über mögliche Gründe dafür und über eure Meinungen dazu.
6. Sprecht vor dem Hintergrund der oben beschriebenen Grunderfahrung in der Klasse darüber, welche alles entscheidende Frage sich Gautama wohl gestellt haben könnte.



## Gautamas Konsequenz

Zur Wende kommt es in Gautamas Leben durch die Begegnung mit einem Bettelmönch. Das privilegierte Leben erscheint ihm auf einmal sinnlos, wird ihm unerträglich. Mit 29 Jahren, kurz nach der Geburt seines Sohnes, erklärt sich Siddharta seiner Frau und verlässt Familie und Heimat. Im Gewand eines Asketen zieht er umher, um endgültig Erlösung vom Leiden zu finden. Verschiedenen Wanderasketen schließt er sich an – ohne Erfolg. Allein übt er sich dann in geradezu lebensgefährlichem Fasten und Entsagen.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 250.)

## Arbeitsaufgaben

1. Recherchiere, was der Begriff „Asket“ bedeutet. Überlege, aus welchen Gründen heraus ein Mensch sich dazu entschließen könnte, „asketisch“ zu leben.
2. Sprecht in der Klasse über Schlüsselerlebnisse, die Wendepunkte im Leben eines Menschen auslösen können. Überlegt, welche Konsequenzen sich daraus ergeben können.
3. In vielen Religionen gibt es ein Fastengebot, und auch nichtreligiöse Menschen fasten von Zeit zu Zeit. Tragt in – wenn möglich glaubensmäßig heterogenen – Kleingruppen zusammen, aus welchen unterschiedlichen Gründen bzw. mit welchen unterschiedlichen Zielen Menschen fasten. Fasst eure Ergebnisse kurz zusammen.
4. „Entsagen“ oder „verzichten“ – gegen den Trend einer Konsumgesellschaft. Sucht und/oder erfindet Werbesprüche und -spots, mit denen man Menschen dafür gewinnen könnte.
5. Wechsle die Perspektive: Versetze dich in Siddharta Gautama hinein und beschreibe aus seiner Sicht heraus, wie er diese radikale Veränderung seines Daseins erlebt hat.

## Buddha – der „Erwachte“

Nach sechs Jahren gibt Siddharta die Askese auf, zieht sich zurück und übt sich in Meditation. Unter einem Baum bei Uruvela erfährt er nach langer Zeit in tiefer Versenkung endlich die ersehnte Erleuchtung (bodhi), Erlösung, Befreiung. So ist Siddharta zum „Erwachten“, zum Buddha geworden. Den Baum nennt man fortan Bodhi-Baum („Baum des Erwachens“) und Uruvela heißt jetzt Bodh Gaya. Buddha hat so Antwort gefunden auf die Urfragen:

- Was das Leiden ist,
- wie es entsteht,
- wie es überwunden werden kann,
- welches der Weg ist, dies zu erreichen.

Dies ist von jetzt an seine Botschaft, in diesen „Vier Edlen Wahrheiten“ (siehe unten) ist alles zusammengefasst.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 250f)

## Arbeitsaufgaben

1. Meditieren bedeutet Still-Werden, In-Sich-Gehen. Sammelt in der Klasse Orte, an denen man bei uns vergleichbare Erfahrungen machen kann: Wo stünden „unsere Bodhi-Bäume“?
2. Auch in unserer Gesellschaft gibt es nicht wenige Menschen, die mehr oder weniger regelmäßig meditieren. Tauscht euch darüber aus, warum sie dies wohl tun und welchen Gewinn sie davon haben.
3. Sprecht in der Klasse darüber, wann man von einer Erleuchtung, Erlösung, Befreiung spricht. Erzählt, wenn ihr möchtet, davon, ob ihr selbst schon solche Erfahrungen gemacht habt und welche Konsequenzen dies hatte.

## (2) DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

Buddhas Botschaft ist nicht pessimistisch oder resignativ, will nicht auf ein Jenseits vertrösten. Sie will hier im Diesseits, ja im Alltag einen Weg zeigen. Seine existenziellen „Vier Edlen Wahrheiten“ sollen helfen, Urfragen des Menschen zu beantworten und die Welt, wie das eigene Leben, zu durchschauen und zu bewältigen:

- Erste Frage: Was ist das Leiden? Antwort: Das Leben selbst ist Leiden: Geburt, Arbeit, Trennung, Alter, Krankheit, Tod. Das alles ist leidvoll.
- Zweite Frage: Wie entsteht das Leiden? Antwort: Durch Lebensdurst, durch Haften an Dingen, durch Gier, Hass und Verblendung. Das aber hat Wiedergeburt auf Wiedergeburt zur Folge.
- Dritte Frage: Wie kann das Leiden überwunden werden? Antwort: Durch Aufgeben des Begehrens. Nur so wird neues Karma, die Folge von guten wie bösen Taten, vermieden, nur so ein Wiedereinstieg in den Kreislauf der Geburten verhindert.
- Vierte Frage: Auf welchem Weg soll dies erreicht werden? Antwort: Auf dem Weg der vernünftigen Mitte – weder Genusssucht noch Selbstzüchtigung. Der berühmte achtfache Pfad zum Nirvana:
  - rechte Erkenntnis und rechte Gesinnung: Wissen (panna),
  - rechte Rede, rechtes Handeln und rechtes Leben: Sittlichkeit, Ethos (sila),
  - rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit (sati) und rechte Sammlung (samadhi).

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 256.)

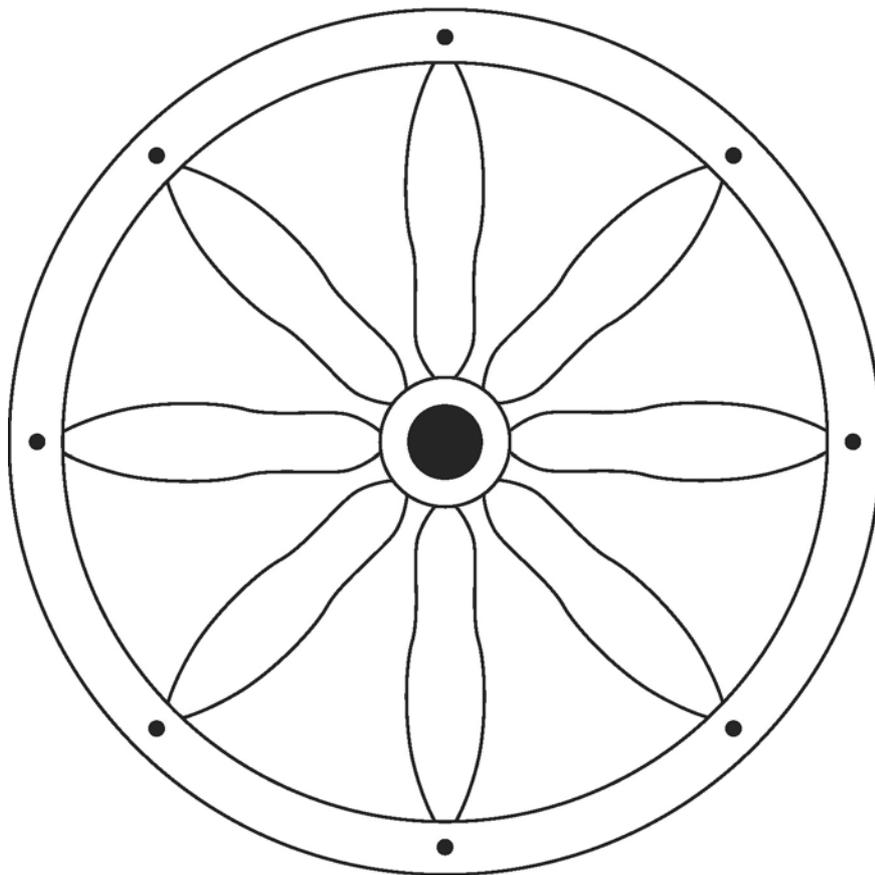
### Arbeitsaufgaben

1. Die Begriffe (gutes oder schlechtes) „Karma“ und „Nirvana“ werden oft auch in der Alltagssprache verwendet. Recherchiere ihre Bedeutung.
2. Die „Vier Edlen Wahrheiten“: Inwieweit sind diese Fragen auch Fragen, die du dir stellst? Wie würdest du sie für dich beantworten? – Halte deine Überlegungen schriftlich fest und tausche dich mit einem/einer Partner\*in darüber aus.

### (3) DAS RAD DER LEHRE

Im Gazellenhain von Sarnath, vor den Toren von Varanasi (engl. Benares), trifft Buddha fünf Wanderasketen, die ihn früher verlassen hatten. Ihnen legt er in der „Predigt von Benares“ erstmals öffentlich seine Lehre dar, worauf sie seine ersten Gefolgsleute werden. Damit hat Buddha das „Rad der Lehre“, des „Dharma“, in Bewegung gesetzt. Die fünf Wanderasketen bilden den Kern der buddhistischen Mönchsgemeinde, des Sangha. Sarnath ist nach Lumbini und Bodh Gaya die dritte große Gedächtnisstätte des Buddhismus.

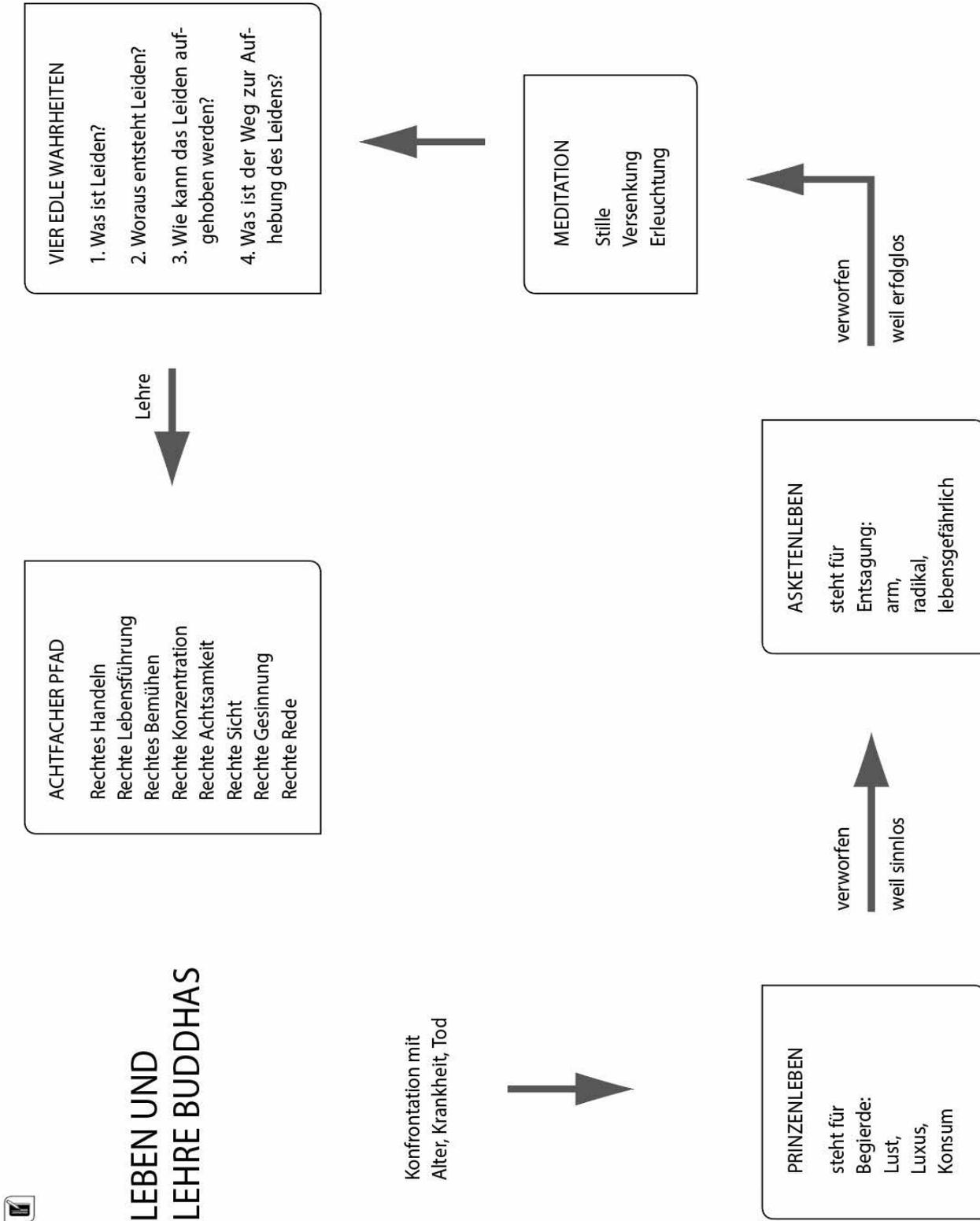
(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 254.)



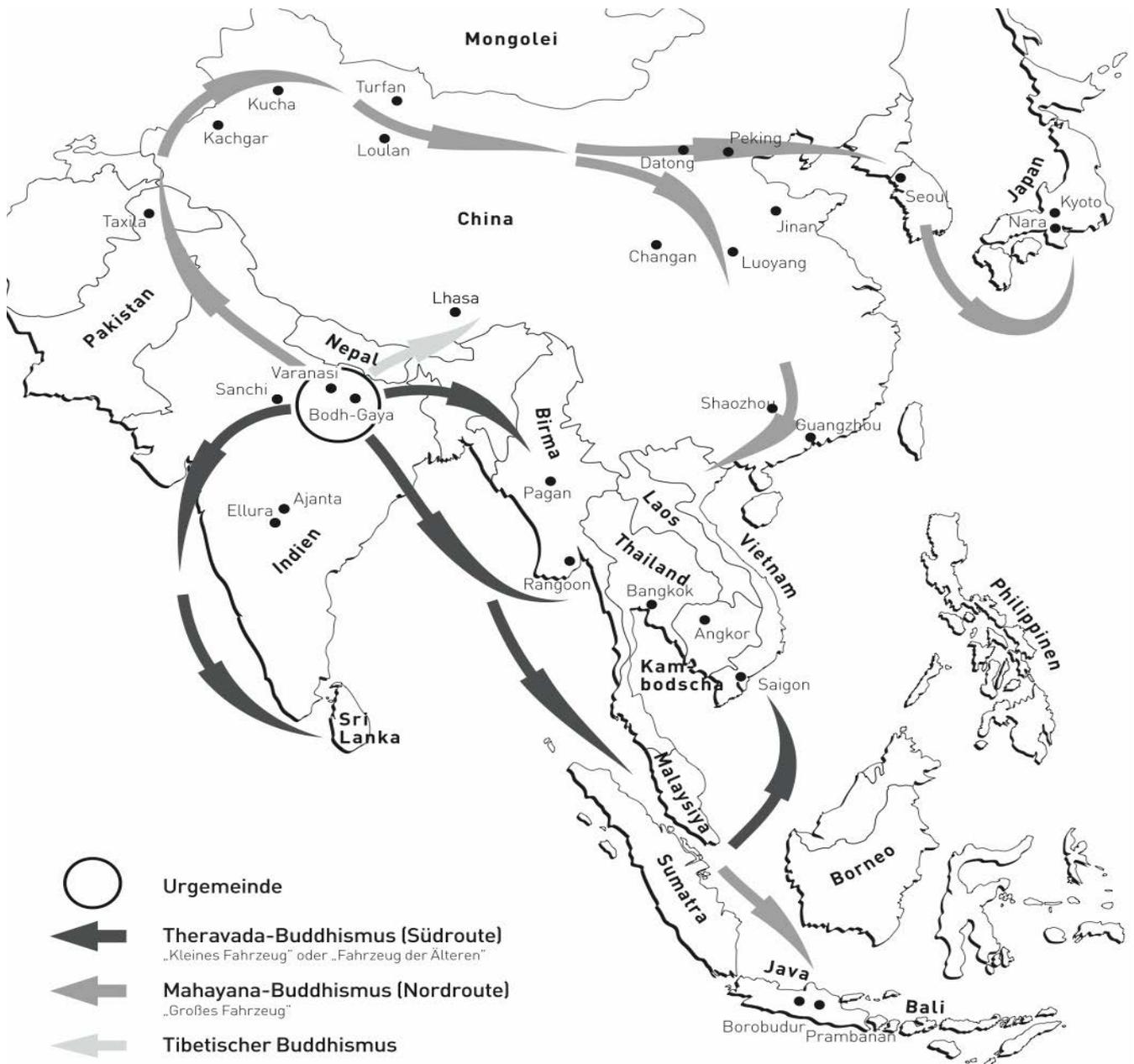
#### Arbeitsaufgaben

1. Schreibe die acht Glieder des Edlen Achtfachen Pfades, wie sie oben genannt sind, in die Speichen des „Rades der Lehre“.
2. Sprecht in der Klasse darüber, was ihr jeweils unter den acht Formulierungen versteht. Überlegt, ob sie, auch wenn ihr kein/e Buddhist\*innen seid, für euch von Bedeutung sind. Tauscht euch über die Gründe dafür aus.
3. Überlegt weiterhin, welche symbolische Bedeutung das „Rad“ haben könnte.

(4) LEBEN UND LEHRE BUDDHAS



## (5) AUSBREITUNG DES BUDDHISMUS



### Erläuterungen:

- Im „Theravada-Buddhismus“, auch „Kleines Fahrzeug“ oder „Lehre der Alten“ genannt, haben nur die weltentsagenden Mönche und Nonnen ihren Platz.
- Nach dem „Mahayana-Buddhismus“, auch „Großes Fahrzeug“ genannt, soll den vielen Menschen der Weg zur definitiven Erlösung ermöglicht werden. Aus der Mönchsreligion wird so immer mehr eine Laienreligion.

Schon um 250 vor Christus hat sich der Buddhismus des „Kleinen Fahrzeugs“ vor allem auf dem Seeweg ausgebreitet: auf einer „Südroute“ nach Sri Lanka, Burma, Thailand, Kambodscha und Laos bis nach Indonesien.

Aber der Buddhismus hat sich unterdessen auch zu Land ausgebreitet, auf einer „Nordroute“: schon im ersten Jahrhundert nach Christus über die Seidenstraße nach Zentralasien und China, dann im 4. Jahrhundert nach Korea und von dort schließlich ab dem 6. Jahrhundert auch nach Japan. Erst im 7./8. Jahrhundert kommt der Buddhismus auch nach Tibet.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 273 ff.)

### **Arbeitsaufgaben**

1. Nimm 3 verschiedene Farben und koloriere die 3 buddhistischen Ausbreitungsgebiete.
2. Sprecht in der Klasse darüber, was euch auffällt, wenn ihr das Verbreitungsgebiet des Buddhismus mit den Wirkstätten Buddhas vergleicht.
3. Recherchiert, wie es sich in dieser Hinsicht mit dem Christentum und dem Islam verhält: Findet heraus, wo Jesus bzw. Muhammad gelebt haben, und wo und wie sich diese beiden Religionen dann verbreitet haben.
4. Wenn sich Religionen ausbreiten, verändern sie sich. Tauscht euch in der Klasse darüber aus, warum das wohl so ist.
5. Diskutiert darüber, was in diesem Zusammenhang Toleranz bedeutet und warum sie so wichtig ist.

## (6) DARSTELLUNGEN DES BUDDHA



Siddhartha Gautama mit der „Erdberührungsgeste“.



Maitreya, der „Liebende“ (der in Zukunft erwartete letzte irdische Buddha) mit der Geste des „Ingangsetzens des Rades der Lehre“.



Kuan-Yin (chinesisch): ein helfendes Erleuchtungswesen (Bodhisattva)



„Lachender Buddha“  
(chin. Form des Maitreya)



„Vereinigung der Gegensätze“



Japanischer Amida-Buddha (einer der wichtigsten volkstümlichen Buddhas) in Meditationshaltung

Die Wölbung auf dem Scheitel: Zeichen für Buddhas Erleuchtung.

Asketen tragen hochgebundene Haare.

Die Lotosblüte: Symbol der Reinheit und Vollkommenheit.

Daumen und Zeigefinger beider erhobener Hände berühren einander: Geste des Inbewegungsetzens des Rades der Lehre.

Buddhistische Mönche sammeln Almosen in Gefäßen.

Die Gebetskette (mala): ein „Rosenkranz“ mit 108 Perlen zum Zählen der Wiederholungen.

Das „dritte“, geistige Auge: Symbol für spirituelle Einsicht.

Eine Buddha-Statue gab es hier in Bodh-Gaya wie an anderen buddhistischen Gedenkstätten lange Zeit nicht. Nur ein steinerner Fußabdruck, stark stilisiert, wird hier verehrt. Die Person des Buddha hat man am Anfang nicht dargestellt, sondern nur in Symbolen angedeutet. Er selber hatte ja die Menschen von seiner Person weggewiesen. auf seine Lehre.



Buddhas Auftreten ist eine geistige Revolution! Sie führt nicht nur zu einer neuen Konstellation (Paradigma) innerhalb der einen und selben Religion. Nein, sie führt zu einer neuen Religion – hier im Zeichen des Lotos. Eine solche epochale Orientierungsgestalt – es gibt in der langen Geschichte der Menschheit kaum ein halbes Dutzend – ist Gautama, genannt der Buddha, der Erwachte, der Erleuchtete. Verehrt von Ungezählten in aller Welt. Neben Christus ist Buddha die am häufigsten künstlerisch dargestellte Gestalt dieser Erde.

Die langen Ohrläppchen: ursprünglich Darstellung der fürstlichen Ohrringe und damit Symbol der adeligen Herkunft Buddhas; später Symbol seiner Weisheit.

Der dicke Bauch und das Lachen symbolisieren Reichtum, Gelassenheit, Zufriedenheit und Glück.

Ein Strahlenkranz deutet auf die Verklärung Buddhas hin.

Die ineinander liegenden Hände (jap.: aneinander gelegte Fäuste) drücken die Meditationshaltung aus.

Mit der rechten Hand ruft Buddha die Erde als Zeugin an für die Wahrheit seiner Lehre.

Während der Meditation unter dem Bodhi-Baum kühlen Schnecken Buddhas Haupt.

**Lehrerinfo:****BODHISATTVA**

Wörtlich „Erleuchtungswesen“, das heißt ein Wesen, das durch systematische Ausübung der sechs „Vollkommenheiten“ (Freigebigkeit, Ethos, Geduld, Energie und die höheren Stufen der Meditation) die Buddhaschaft anstrebt, jedoch so lange auf das Eingehen ins vollständige Nirvana verzichtet, bis alle Wesen erlöst sind. Ein Bodhisattva ist von Erbarmen, höchster Einsicht und Weisheit geprägt, es leistet tätige Hilfe und ist bereit, das Leid aller Wesen auf sich zu nehmen und Verdienste auf andere Wesen zu übertragen.

Im späteren Buddhismus werden zwei Arten von Bodhisattvas unterschieden: irdische, die unmittelbar dem Menschen helfen, und transzendente, die zwar schon die Buddhaschaft erlangt, aber ihr Eingehen ins vollständige Nirvana aufgeschoben haben und den Menschen in verschiedensten Gestalten erscheinen, um sie auf dem Weg zur Befreiung zu führen.

**AMIDA**

Die amerikanische Bezeichnung für Amithabha, wörtlich „grenzenloses Licht“: einer der wichtigsten und volkstümlichsten Buddhas des späteren Buddhismus. Der Amida-Buddha symbolisiert Erbarmen und Weisheit und steht im Mittelpunkt der Verehrung vor allem im chinesischen und japanischen Buddhismus („Amidismus“). Der Überlieferung nach soll Amithabha ein König gewesen sein, der, nachdem er mit der buddhistischen Lehre in Berührung gekommen war, auf seinen Thron verzichtete und Mönch wurde. Er fasste den Entschluss, ein Buddha zu werden und dadurch in den Besitz eines Paradieses zu gelangen, wo seine Verdienste es erlauben würden, den dort Lebenden bis zu ihrem endgültigen Eingehen ins Nirvana ein Leben in Seligkeit zu gewähren.

**MAITREYA**

Wörtlich „der Liebende“: Als fünfter und letzter irdischer Buddha wird er in Zukunft (nach tibetischer Vorstellung in 30.000 Jahren) als kommender Weltenlehrer erwartet. Ikonographisch wird er mit auf dem Boden ruhenden Füßen dargestellt, als Andeutung seiner Bereitschaft, sich zu gegebener Zeit von seinem Sitz zu erheben, um in die Welt zu kommen.

**KUAN-YIN**

Wörtlich (chinesisch) „den (flehenden) Ton der Welt betrachtend“: Eine chinesische Ausprägung des Bodhisattva. Kuan-Yin manifestiert sich in allen erdenklichen Formen dort, wo ein Wesen seiner Hilfe bedarf. In jüngeren Darstellungen wird Kuan-Yin oft mit weiblichen Zügen dargestellt. Häufig wird Kuan-Yin auch mit tausend Armen und tausend Augen abgebildet.

**LACHENDER BUDDHA**

Eine (vor allem in China übliche) Darstellungsform des Buddha-Maitreya. In ihm sind einige chinesische Lebensideale verkörpert: der dicke Bauch symbolisiert Reichtum; sein Lachen und die lockere Sitzhaltung weisen auf seine Gelassenheit und Zufriedenheit mit sich und der Welt hin. Manchmal umgeben ihn auch Kinder, die seine große Kinderliebe, eine der chinesischen Haupttugenden, zeigen.

## (7) MÖNCHTUM

### Ein Vergleich

In Indien ist das Mönchtum eine uralte Einrichtung, im Christentum eine relativ späte. Zuerst waren die buddhistischen Mönche Eremiten (Einsiedler, die allein und abgeschieden von der Welt leben) und Wandermönche. Erst später lebten sie in Klöstern – wie heutzutage etwa am Fuß des Himalaja in Dharamsala, der indischen Exilresidenz des Dalai-Lama und seiner tibetischen Mönche (Namgyal-Kloster).

Wie in christlichen Klöstern kommen die Mönche schon früh zur Morgenandacht. Statt Kniebeugen das Sich-Niederwerfen und Berühren des Bodens mit der Stirn als Zeichen tiefster Ehrerbietung und Selbsterniedrigung.

Anstelle von Gebeten, die einen allmächtigen Schöpfergott voraussetzen, rezitiert man Sutras (Gebete) und Mantras (heilige Silben): zur Anrufung der Kraft oder „aller Heiligen“, Beschwichtigung oder Verbannung der Naturgötter und Dämonen. Man ist nämlich überzeugt von der magischen Wirksamkeit heiliger Worte und Formeln für alle möglichen Belange. Es sind dunkle, rhythmische Gesänge, die nicht unterhalten, sondern zur Meditation verhelfen wollen. Singen und Rezitieren in Gemeinschaft lassen das Ego zurücktreten, ja vergessen.

Buddhistisches und christliches Mönchtum zeigen viele Ähnlichkeiten. Äußerliche wie die einfache, uniforme Ordenstracht und sonores Psalmodieren. Aber auch Ähnlichkeiten in der Grundstruktur:

- Beide fordern Absonderung von der Welt (Auszug in die „Hauslosigkeit“).
- Beide leben streng nach einer Regel (vinaya) mit Geboten, Verboten, Bußkatalogen, Sündenbekenntnissen.
- Beide verlangen Besitzlosigkeit und sexuelle Enthaltsamkeit.

Allerdings steht das Mönchtum im Christentum eher am Rande. Im Buddhismus bildet es das Zentrum. Jesus und seine Jünger waren keine Mönche, der Buddha und seine Jünger sehr wohl. Wer im frühen Buddhismus den Erlösungsweg beschreiten und sich aus der Welt zurückziehen wollte, trat dem Sangha, der Mönchsgemeinschaft, bei. Aber nicht jeder kann und will die fünf besonderen Gebote für Mönchs-Novizen – das sind Menschen, die Mönche werden wollen – auf sich nehmen. Und die sind seit Buddhas Zeiten:

- Nur einmal täglich essen.
- Vergnügungen (Tanz, Festlichkeiten) meiden.
- Kein Schmuck und keine Parfums (Salben).
- Kein luxuriöses Bett oder Stuhl.
- Kein Geld für sich selbst.

Und erst recht will nicht jeder die über 200 Regeln (je nach Mönchsgemeinschaft sind es sogar 227 bis 400) für die Mönche auf sich nehmen.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 259 ff)

## Besitz eines Mönchs

Zum Zeichen der Weltentsagung verzichten die Mönche auf Kopfhaar und persönliches Eigentum. Acht Gegenstände sind ausgenommen:

Almosenschale – Rasiermesser – Nadel – Zahnholz – Sieb – Stock – Gürtel – drei Tücher als Kleidung.

## Tagesablauf in einem Kloster

|             |   |             |  |
|-------------|---|-------------|--|
| 4.30 Uhr    | Erwachen und Aufstehen ohne zu zögern.  | 12.15-12.45 | Lobpreis des Buddha, der Buddha-Lehre, des Buddha-Ordens, Rezitieren verschiedener Strophen. |
| 4.31-4.50   | Zehn Liegestütze, zwanzig Kniebeugen, zehnmal mit den Fingerspitzen die Zehen berühren im Stehen, zehnmal mit den Fingerspitzen die Zehen berühren im Liegen, rasieren, die Gelbe Robe anlegen. | 12.46       | Hinabsteigen zum Wohnhaus.   |
| 4.51-5.00   | Achtsam eine Schale Tee trinken.  | 13.00-14.00 | Entspanntes Liegen auf einer Holzpritsche.   |
| 5.01        | Zum Tempel hinaufsteigen.   | 14.00-14.29 | Vorbereiten der Unterrichtsstunde.   |
| 5.15-5.45   | Lobpreis des Buddha, der Buddha-Lehre, des Buddha-Ordens, Rezitieren verschiedener Strophen.  | 14.30-16.00 | Sprachunterricht.  |
| 5.46        | Hinabsteigen zum Wohnhaus.  | 16.01       | Hinaufsteigen in die Felsen zum Bodhi-Baum.  |
| 6.00-7.00   | Sitzen mit verschränkten Beinen und den Geist konzentrieren auf die Bewegung der Atemluft an den Nasenflügeln.  | 16.15-17.15 | Verlangsamtes Gehen unter dem Bodhi-Baum.  |
| 7.01-7.14   | Ausfegen des Wohnraumes.  | 17.16       | Hinabsteigen zum Speisehaus.   |
| 7.15-7.45   | Reismahlzeit, Reinigen der Almosenschale.   | 17.19-17.30 | Achtsam eine Schale Tee trinken.   |
| 7.46        | Hinaufsteigen in die Felsen zum Bodhi-Baum.   | 17.31-18.00 | Den Körper waschen am Brunnen, die Zähne polieren mit Holzkohle.                             |
| 7.59-9.00   | Verlangsamtes Gehen unter dem Bodhi-Baum.   | 18.01       | Hinaufsteigen zum Tempel.  |
| 9.01-11.00  | Lesen, schreiben, lernen.   | 18.15-18.45 | Lobpreis des Buddha, der Buddha-Lehre, des Buddha-Ordens, Rezitieren verschiedener Strophen. |
| 11.15-11.45 | Reismahlzeit, Reinigen der Almosenschale, Reinigen der Zähne.   | 18.46       | Hinabsteigen zum Wohnhaus der Mönche.  |
| 11.46-12.00 | Achtsam eine Schale Tee trinken.  | 19.00-19.30 | Mit den Brüdern reden und Betel kauen.   |
| 12.01       | Hinaufsteigen zum Tempel.   | 19.31       | Den eigenen Wohnraum betreten.   |
|             |   | 19.32-20.30 | Lesen, schreiben.  |
|             |   | 20.31-21.30 | Sitzen mit verschränkten Beinen und den Geist konzentrieren auf die Bewegung der             |
|             |   | 21.31       | Zu Bett gehen.   |
|             |   | 21.32-4.30  | Schlafen.  |

(Nach: Eckart Kroneberg, Buddha, Berlin 1980, S. 53 f.)

## Arbeitsaufgaben

- Überlege: Wofür benötigen die Mönche wohl die oben aufgezählten acht Gegenstände?
- Überlege weiterhin: Wie viele Gegenstände besitzt du? Welche davon benötigst du wirklich?
- Schreibe auf, welche deine acht wichtigsten Gegenstände sind. Begründe, wofür du sie jeweils unbedingt brauchst.
- Tauscht euch zu zweit über eure Ergebnisse aus.
- Sprecht in der Klasse über die Frage: Inwiefern kann man sagen, der Tagesablauf im Kloster sei „eine einzige Meditation“?
- Besprecht in der Klasse: Inwiefern entspricht das Leben im Kloster der Verwirklichung des achtfachen Pfads?

**Lehrerinfo:**

**SANGHA**

- Sanskrit-Begriff für „Menge“, „Schar“.
- Buddhistische Gemeinde im engeren Sinn: Mönche, Nonnen, Novizen (Bewerber um ein Leben im Kloster).
- Später: die Gemeinschaft aller Gläubigen, auch der Laien (Nicht-Geweihten).

**MÖNCHE**

- Tragen immer eine Ordenstracht.
- Verzichten auf Kopfhaar und persönliches Eigentum.
- Sollen nur acht Gegenstände besitzen: Almosenschale, Gürtel, Rasiermesser, Nadel, Zahnstocher, Sieb, Stock, drei Tücher als Kleidung.
- Schenken dem Volk den Dharma, Buddhas Lehre.
- Stehen für häusliche Zeremonien zur Verfügung: Heirat, Totenfeier, Segnung einer neuen Wohnung.

**GRUNDGEBOTE FÜR NOVIZEN**

- Nur einmal täglich essen.
- Vergnügungen (Tanz, Festlichkeiten) meiden.
- Keinen Schmuck tragen und keine Parfums benutzen.
- Kein luxuriöses Bett oder Stuhl benutzen oder gar besitzen.
- Kein Geld für sich selbst.
- Je nach Orden zwischen 227 und 400 Regeln.

**LAIEN**

- Geben den Mönchen Nahrung (in Thailand und Birma noch heute auf offener Straße).
- Unterstützen einzelne Mönche mit Sachspenden oder finanzieren ganze Klöster mit Stiftungen und Schenkungen.

## (8) MEDITATION

Im Zentrum des buddhistischen Mönchslebens steht die Meditation. Zur Beruhigung der Sinne und zur Einübung der Achtsamkeit wurde schon vom Buddha an erster Stelle die Beobachtung des eigenen Atems im stillen Sitzen (später auch die des bewussten langsamen Gehens, des Essens ...) empfohlen: bewusst wahrzunehmen, wie der Atem einströmt, einen Moment verweilt und wieder ausströmt – ein höchst vergängliches Geschehen, das jeden Moment auch aufhören könnte. Dies gilt seither als die Basistechnik für den spirituellen Weg. Auf der Beobachtung des Ein- und Ausatmens gründet die speziell buddhistische Methode der Meditation, das „Geistetraining durch Achtsamkeit“

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 265).

„Ein Zen-Mönch wurde einmal gefragt, was er denn für eine Meditationspraxis habe. Er antwortete: ‚Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.‘ Da meinte der Frager: ‚Das ist doch nichts Besonderes. Das tun wir doch alle.‘ Da sagte der Mönch: ‚Nein, wenn Du sitzt, dann stehst Du schon. Und wenn Du stehst, dann bist Du schon auf dem Weg.‘

Darin besteht die Übung der Meditation, einfach auf das zu achten, was ich gerade tue. Dann merke ich, wie die Achtsamkeit eine spirituelle Kraft ist, die meinem Leben neue Würze gibt. Da habe ich das Gefühl, dass ich selber lebe, anstatt gelebt zu werden.“

(Zit. aus: Der Engel der Achtsamkeit, in: Anselm Grün, 50 Engel für das Jahr. Ein Inspirationsbuch, Freiburg 1997.)

### Arbeitsaufgaben

1. Tauscht euch in Kleingruppen über diesen Text und seine „Botschaft“ aus:
  - Kennt ihr das, was der Mönch dem Frager „vorwirft“, aus eigener Erfahrung?
  - Wie versteht ihr den letzten Satz?
  - Es gibt heute in jeder Buchhandlung eine Menge Bücher über „Achtsamkeit“: Warum ist das wohl so?
  - Wie bedeutsam erscheint euch persönlich diese „Achtsamkeit“?
2. „Meditation ist im Grunde ganz einfach – und gerade deshalb so schwer.“ Überlegt in der Kleingruppe, wie es zu dieser Aussage kommt.
3. Beobachte dich einmal ein paar Tage lang im Alltag: Gelingt dir die oben beschriebene „Achtsamkeit“ ab und zu? Welche Erfahrungen machst du?

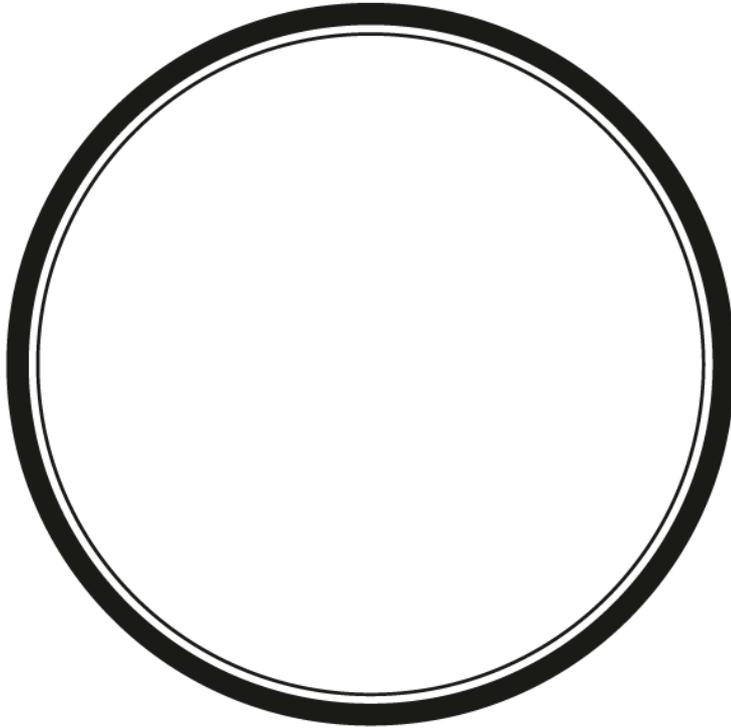
## (9) MANDALA

Jede/r Meditierende macht die Erfahrung, dass der Verstand sehr schnell in alle möglichen Erinnerungen und Phantasien abschweift. Dann kann auch ein Bild helfen, die Aufmerksamkeit der/des Meditierenden zu bündeln. Vor allem die Mönche Tibets verstehen es, in verschiedenster Gestalt kleine und große Meditationsbilder herzustellen: Mandalas. Das Wort bedeutet „Kreis“, „Ring“, „Bogen“, „Abschnitt“. Mandalas werden oft über mehrere Stunden und Tage gemalt, ohne etwas anderes zu tun, und anschließend sofort vernichtet. Manchmal werden Mandalas auch aus Sand, Steinen und anderem Material hergestellt und wieder zerstört, wenn sie fertig sind. Das Zerstören soll die Vergänglichkeit deutlich machen. Sie symbolisieren häufig den Kosmos mit Sonne, Mond, Kontinenten, Meeren, den Kostbarkeiten der Welt ..., aber auch das Bewusstsein und die Persönlichkeit des/r Übenden. Der/Die Meditierende konzentriert seine/ihre Gedanken auf bestimmte Aspekte des Mandalas und erlebt eine Einheit von Innenwelt und Außenwelt, indem er/sie Formen, Farben und Gestalten symbolisch verknüpft.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 265 ff)

### Arbeitsaufgaben

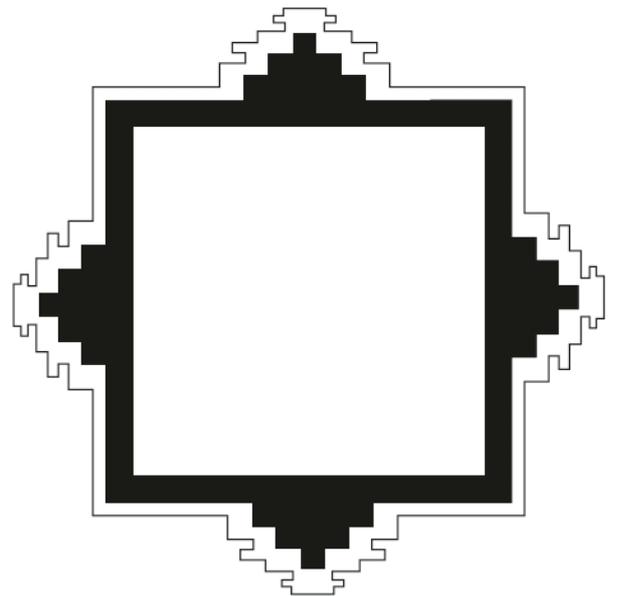
1. Füge die drei Elemente des Mandalas (Abb. S. 17) zu einer Einheit zusammen.
2. Male das Mandala mit verschiedenen Farben aus.
3. Überlege, welche Bedeutung die Farben, die du gewählt hast, für dich haben.
4. Vergleiche dein ausgemaltes Mandala mit denen einiger Mitschüler\*innen und tauscht euch über die Unterschiede und ihre Bedeutung aus.



Der Kreis steht für  
das Unendliche



Die 8 Lotusblätter (Symbol für  
Entfaltung, Reinheit), stehen für  
den Edlen Achtfachen Pfad



Das Quadrat mit den 4 Himmels-  
richtungen (Palast mit 4 Toren)  
steht für die Welt

## (10) WEITERENTWICKLUNGEN DES BUDDHISMUS

(u. a. in Japan)

Welche Zukunft hat die Religion in Japan? Auf welche Stimme hört die junge Generation?

Wie andere religiöse Strömungen ist der Buddhismus auch hier bedroht durch jene neue Konzentration auf die materiellen Werte, die mit Japans ungeheurem wirtschaftlichem Aufschwung gegeben ist, der freilich heute gefährdet erscheint und die Menschen verunsichert. Auch das moderne Japan steht ähnlich wie China vor der Alternative: reaktionäre Religion der Vergangenheit oder ein religionsloser Säkularismus (westlicher Materialismus und Konsumismus). Gibt es einen dritten Weg? Dass es in Japan viele gibt, die religiös überhaupt nicht mehr praktizieren, ist offenkundig. Offenkundig ist aber auch, dass sehr viele Nicht-Praktizierende die anhaltende Bedeutung der Religion nach wie vor bejahen.

Eine entscheidende Frage ist, wie weit sich gerade der Buddhismus – und welcher Buddhismus – halten kann. Was bietet der Buddhismus dem heutigen Menschen? Er kann, allzu schematisch gesagt, sich konzentrieren auf das „Meditieren“ oder auf das „Rezitieren“ oder auf das „Agieren“. Entsprechend gibt es v.a. in Japan:

- den Meditationsbuddhismus,
- den Glaubensbuddhismus,
- den sozialpolitischen Buddhismus.

Von diesen drei Optionen soll im Folgenden die Rede sein, zuerst von der Zen-Meditation, die einen großen Einfluss auf die gesamte japanische Kultur hatte und hat.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 286 f.)

### A: DER MEDITATIONSBUDDHISMUS

#### Zen

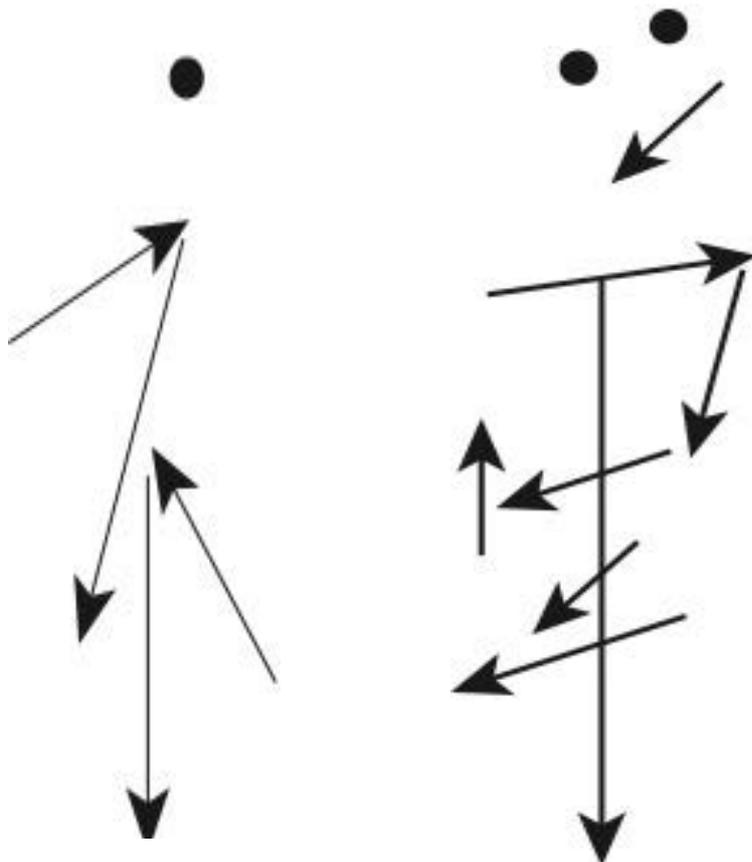
„Zen“ – so schreibt sich das Wort in japanischer Kalligraphie – ist nicht zuletzt deshalb für viele Japaner attraktiv, weil hier Religion und Kunst eine innige Verbindung eingegangen sind. Viele Japaner praktizieren die Kunst des Schönschreibens mit Pinsel und Tusche: für sie ein Weg geistiger Disziplin und Meditation, bei der ganz bestimmte ästhetische und philosophische Regeln eingehalten werden müssen. „In der Kalligraphie siehst du die Realität der Person“, sagt einer der bedeutendsten Kalligraphen Japans, „wenn du schreibst, kannst du nicht lügen, retouchieren und verzieren. Du bist nackt vor Gott.“

Schönschreiben, Ikebana, das Blumenstecken, Sado, die Tee-Zeremonie: Das alles hat mit Zen zu tun: dem Streben nach Ehrfurcht, Harmonie, Stille und innerer Vollendung.

„Zen“ ist eine Abkürzung des japanischen „zenna“, chinesisch ch’ann-na, einer Übersetzung des Sanskrit-Wortes „dhyana“ – „Sammlung des Geistes“. Seinen Ursprung hat der Zen-Buddhismus in der chinesischen Reformbewegung Ch’an des 8. bis 13. Jahrhunderts: eine Synthese aus Meditations-Buddhismus (*dhyana*) und Daoismus. Sie gelangt im 13. Jahrhundert als Zen nach Japan.

„Zen“ meint „Sammlung“, „Versunkenheit“ und „Za-Zen“ heißt „Sitzen in Versunkenheit“, das in japanischen Klöstern nach bestimmten Regeln geübt wird, um zur inneren Sammlung und zum „Leer-Werden“ des Geistes zu gelangen.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 287ff)



### Arbeitsaufgaben

1. Schreibe die Zeichenabfolge des Wortes „ZEN“ nach, am besten mit schöner, schwarzer Tinte und einem dicken Pinsel. Versuche dabei, dich ganz auf den Akt des Schreibens zu konzentrieren und an nichts anderes zu denken.
2. Mache eine kleine Recherche zum Begriff „Kalligraphie“: In welchen Religionen wurde bzw. wird sie praktiziert? Welche Bedeutung hat sie dort jeweils?
3. Im oben genannten Zitat heißt es, die Kalligraphie zeige die Realität der Person. Vergleicht in Kleingruppen eure Handschriften, indem ihr versucht, sie zu beschreiben. Bitte vermeidet dabei jegliche Bewertung! Könnt ihr Zusammenhänge mit der jeweiligen Person sehen? Auch hier darf nicht bewertet werden!
4. Versucht in der Klasse eine fünfminütige Sitzmeditation durchzuführen. Tauscht euch anschließend in Kleingruppen über eure Erfahrungen aus.

„Leere“ – Shunyata



Was heißt Leerheit? Im Laufe der Geschichte des Buddhismus hat sich auch das Verständnis der Erlösung, des Nirvana verändert. Das Nirvana soll nicht erst am Ende des Samsara, des Kreislaufs des Lebens, erreicht werden, sondern mitten im Samsara, im Hier und Jetzt. Die Dinge dieser Welt haben ja für Buddhisten ohnehin keine Beständigkeit, keine bleibende Substanz, kein unveränderliches Wesen: Alles ist im Grunde „leer“. Und wer erleuchtet ist, erkennt, dass diese Wesenlosigkeit, diese „Leerheit“ (*shunyata*) das wahre Wesen des Universums ist.



Diese Erkenntnis soll zu einem Zustand mühelosen Seins führen, zu Weisheit, Gelassenheit, ja, Heiterkeit mitten im Leben. Davon kündet das Lächeln des Buddha, der nach seiner Erleuchtung zwar noch leiden und sterben musste, für den aber Leiden und Sterben die Bitterkeit verloren hatten. Wer immer auch heute die Wirklichkeit dieser Welt als leer, substanzlos durchschaut hat, den können selbst Alter, Krankheit und Tod nicht mehr erschüttern. Er kann sein Leiden umwandeln in Frieden und Freude. Er weiß sich aufgehoben in der Buddha-Natur.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 292.)

### Arbeitsaufgaben

1. Versuche dich noch einmal in Kalligraphie und schreibe die Zeichenabfolge des Wortes „LEERHEIT“ nach, am besten mit schöner, schwarzer Tinte und einem dicken Pinsel. Wie ging es dir diesmal mit der Konzentration?
2. Oft wird behauptet, der Buddhismus sei pessimistisch, er verneine die Welt, da er annehme, dass letztlich „nichts“ existiere. Tauscht euch in Kleingruppen darüber aus, wie ihr das seht.

**Lehrerinfo:**

NIRVANA

Wie kann man das Nirvana erklären?

GRUNDSATZ

„Shunyata (die Leere) ist nicht Nichts!“

DARSTELLUNG

*Der Lehrer oder die Lehrerin tritt an die völlig trockene Tafel und malt in einem Schwung mit einem feuchten Schwamm das Symbol „enzo“, den leeren Kreis (Abb. S. 23). Dieser Kreis trocknet nun langsam, bis er ganz verschwunden ist. Er hat sich aber nicht in „Nichts“ aufgelöst, sondern nur eine andere Form angenommen – unsichtbar für uns und unser Bewusstsein. Wie mit dem Kreis, so ist es nach buddhistischer Vorstellung mit allem: Nichts hat Bestand, nichts existiert aus sich selbst, sondern alles ist Werden und Vergehen.*

## Nirvana

Nirvana ist ein Sanskrit-Wort und heißt wörtlich „erlöschen“.

Im Hinduismus ist damit allgemein ein Zustand der Befreiung oder Erleuchtung gemeint, der den Menschen von seiner Wiedergeburt befreit.



Entsprechend bezeichnet Nirvana im frühen Buddhismus das Ausscheiden aus dem Kreislauf der Wiedergeburten und das Eingehen in eine völlig andere Existenzweise. Allgemein steht Nirvana im Buddhismus für das vollkommene Überwinden von Gier, Hass und der Vorstellung des Seins und damit ein Freisein von aller Determiniertheit durch das Gesetz der Taten. Im späteren Mahayana-Buddhismus versteht man unter Nirvana die Erfahrung des Einsseins mit dem Absoluten und, vor allem im japanischen Zen-Buddhismus, die Erfahrung der Leere als Urgrund allen Seins: ein Zustand also, der nicht erst nach dem Tod erlangt, sondern der bereits im Hier und Jetzt erfahren werden kann. Klassisches Symbol der Leere ist „enzo“: ein leerer Kreis.

Auf die Frage, was das Nirvana ist, antwortete der Buddha: „Es gibt, ihr Mönche, einen Bereich, wo weder Erde, noch Wasser, noch Feuer, noch Wind ist, wo die Sphäre der Unendlichkeit des Raumes und der Unendlichkeit des Bewusstseins nicht mehr besteht. Wo nicht irgend etwas mehr ist, weder die Sphäre des Unterscheidens, noch die des Nichtunterscheidens, nicht diese Welt, noch die jenseitige Welt, wo beide, Sonne und Mond, nicht mehr sind.“

Dies erfährt von uns, ihr Mönche: Ich verkündige euch ein Nichtkommen und Gehen, ein Nichtfeststehen und Vergehen, die Freiheit von der Wiedergeburt; ein Nichtstillstehen und ein Nichtweitergehen. Keinen Grund gibt es mehr für das Sehnen nach dem Leben. Dies ist das Ende des Leidens.“

(Aus: Pali-Kanon, Udana VIII, 3; hier zit. nach: <https://buddhismus123.wordpress.com/das-nirwana/>;  
siehe auch: Hans Küng (Hg.), Die Heiligen Schriften der Welt. Buddhismus, München 2005, S. 227.)

## Arbeitsaufgaben

1. Formuliere dein Verständnis von „Nirvana“ in eigenen Worten.
2. Erläutere den Zusammenhang von „Nirvana“ und den Vier Edlen Wahrheiten.
3. Tauscht euch in Kleingruppen darüber aus, warum man beim Buddhismus von einem „zyklischen“ (= kreisförmig; regelmäßig wiederkehrenden) Verständnis des Lebens und der Welt spricht und inwiefern das z. B. beim Christentum und dem Islam anders ist.

## Erlösung im Christentum

### Was meint „Auferweckung“?

- Auferweckung meint keine Rückkehr in dieses raumzeitliche Leben.
- Auferweckung meint keine Fortsetzung dieses raumzeitlichen Lebens.
- Auferweckung meint positiv: Jesus ist nicht ins Nichts hineingestorben, sondern ist im Tod und aus dem Tod in jene unfassbare und umfassende letzte und erste Wirklichkeit hineingestorben, von jener wirklichsten Wirklichkeit aufgenommen worden, die wir mit dem Namen Gott bezeichnen. (...) Nicht das Nichts, sondern jenes Alles, das Gott ist. Der Glaubende weiß seither: Tod ist der Durchgang zu Gott, ist Einkehr in Gottes Verborgenheit, in jenen Bereich, der alle Vorstellungen übersteigt, den keines Menschen Auge je gesehen hat, unserem Zugreifen, Begreifen, Reflektieren und Phantasieren also entzogen!

(Zit. aus: Hans Küng, Credo. Das Apostolische Glaubensbekenntnis – Zeitgenossen erklärt, München 1992, S. 149f.)

### Bibeltext dazu:

12 Wenn aber verkündigt wird, dass Christus von den Toten auferweckt worden ist, wie können dann einige von euch sagen: Eine Auferstehung der Toten gibt es nicht?

13 Wenn es keine Auferstehung der Toten gibt, ist auch Christus nicht auferweckt worden.

14 Ist aber Christus nicht auferweckt worden, dann ist unsere Verkündigung leer und euer Glaube sinnlos. ...

35 Nun könnte einer fragen: Wie werden die Toten auferweckt, was für einen Leib werden sie haben?

36 Was für eine törichte Frage! Auch das, was du säst, wird nicht lebendig, wenn es nicht stirbt.

37 Und was du säst, hat noch nicht die Gestalt, die entstehen wird; es ist nur ein nacktes Samenkorn, zum Beispiel ein Weizenkorn oder ein anderes.

38 Gott gibt ihm die Gestalt, die er vorgesehen hat, jedem Samen eine andere.

39 Auch die Lebewesen haben nicht alle die gleiche Gestalt. Die Gestalt der Menschen ist anders als die der Haustiere, die Gestalt der Vögel anders als die der Fische.

40 Auch gibt es Himmelskörper und irdische Körper. Die Schönheit der Himmelskörper ist anders als die der irdischen Körper.

41 Der Glanz der Sonne ist anders als der Glanz des Mondes, anders als der Glanz der Sterne; denn auch die Gestirne unterscheiden sich durch ihren Glanz.

42 So ist es auch mit der Auferstehung der Toten. Was gesät wird, ist verweslich, was auferweckt wird, unverweslich.

43 Was gesät wird, ist armselig, was auferweckt wird, herrlich. Was gesät wird, ist schwach, was auferweckt wird, ist stark.

44 Gesät wird ein irdischer Leib, auferweckt ein überirdischer Leib. Wenn es einen irdischen Leib gibt, gibt es auch einen überirdischen (Paulus, 1 Kor 15,12–44).

### Arbeitsaufgaben

1. Interpretiere den Paulus-Text und fasse die wesentlichen Aspekte schriftlich zusammen.
2. Tauscht euch in Kleingruppen darüber aus, auf welche Fragen die christliche Auferstehungshoffnung Antworten gibt.
3. Sprecht in der Klasse darüber, worin sich in diesem Zusammenhang also der Buddhismus und die christliche Religion unterscheiden.

### B: DER GLAUBENSBUDDHISMUS

Es gibt eine zweite buddhistische Schule, die geradezu eine Liturgie (= Form des Gottesdienstes) kennt, genau geregelt, vom Glockenschlag angefangen. Wer als Mensch in der modernen Gesellschaft die totale Eigenverantwortlichkeit des Zen-Buddhisten für sein Heil eher unerträglich findet, dem kann im Glaubensbuddhismus ein Weg gewiesen werden, wo alles auf das Vertrauen zum Buddha, genauer dem Buddha Amida (vgl. *Lehrerinfo* zu „Darstellungen des Buddha“ – siehe oben) ankommt.

Am meisten Anhänger hat in Japan nicht der Zen, sondern dieser Glaubens- oder Amida-Buddhismus. Er geht zurück auf Shinran Shonin (1173 – 1262), der von seinem Lehrer Honen Shonin (1133 – 1212) in den Glauben an Buddha Amida eingeführt worden war. Eine ganz persönliche Krise war der Ausgang seiner Bewegung gewesen. Denn ähnlich wie im Christentum später der Mönch Martin Luther hat der Mönch Shinran lebendig erfahren: Die vielen Werke traditioneller Frömmigkeit verschaffen kein Heil. So bricht Shinran mit Orden und mönchischer Tradition. In Verzweiflung über sein Unvermögen und seine Heilsunsicherheit verlässt er nach 20 Jahren das Kloster, er heiratet, begründet eine Familie und verbreitet zuerst unter den Bauern im östlichen Japan, schließlich aber wieder von Kyoto aus seine Lehre. Worauf kommt es ihm dabei an?

Shinran steht mit seiner Botschaft in einem zentralen Punkt im Gegensatz zur klassischen buddhistischen Lehre. Nach dieser kann der Mensch die Erlösung aus eigener Kraft bewirken – also ohne einen gnädigen Gott und ohne fürbittende Heilige und opfernde Priester. Shinran jedoch ist aufgrund seiner eigenen existentiellen Erfahrung zur Überzeugung gelangt: Der Mensch bleibt ein in seine Leidenschaften verstricktes, ein dem Karma unterworfenes Wesen. Er ist unfähig, sich selbst zu erlösen, von sich aus sein Leiden zu überwinden. Er kann die Erlösung nur durch Vertrauen in eine „andere Kraft“ erlangen. Also allein aufgrund von Glauben: ganz auf das Versprechen des Buddha Amida hin. Denn dies berichtet die Überlieferung: Der Buddha Amida, in früheren Leben ein König, dann Mönch, ist jetzt der Buddha des „grenzenlosen Lichts“, der unendliches Erbarmen und Weisheit ausstrahlt. (...)

Jeder Shin-Buddhist weiß: Er soll so leben, dass er sich vor dem Amida-Buddha nicht zu schämen braucht!

(Nach: Hans Küng, *Spurensuche* 1, S. 293 ff.)

## Das Glaubensbekenntnis im Vergleich



### DIE „DREIFACHE ZUFLUCHT“ DER BUDDHISTEN

- Ich nehme Zuflucht zum Buddha.
- Ich nehme Zuflucht zum Dharma, seiner Lehre.
- Ich nehme Zuflucht zum Sangha, der Buddhistischen Gemeinschaft.



### DAS APOSTOLISCHE GLAUBENSBEKENNTNIS DER CHRISTEN

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 katholische/christliche Kirche,  
Gemeinschaft der Heiligen,  
Vergebung der Sünden,  
Auferstehung der Toten  
und das ewige Leben.



### DIE ISLAMISCHE SCHAHADA

Ich bezeuge, dass es keine Gottheit außer Gott gibt und dass Mohammed der Gesandte Gottes ist.

### DIE ERÖFFNUNGSVERSE DES KORAN

Im Namen Gottes, des barmherzigen Erbarmers.  
Lobpreis sei Gott, dem Herrn der Weltbewohner,  
dem barmherzigen Erbarmer,  
dem Herrscher am Tag des Gerichts!  
Dir dienen wir, dich rufen wir um Hilfe an.  
Leite uns den rechten Weg,  
den Weg derer, denen du gnädig bist,  
nicht derer, denen gezürnt wird,  
noch derer, welcher irregehn!

## Arbeitsaufgaben

1. Vergleiche die drei „Glaubensbekenntnisse“. Halte schriftlich fest, was jeweils die Besonderheiten sind, worin du aber auch Gemeinsamkeiten entdeckst.
2. Vergleiche eure Ergebnisse in Kleingruppen und ergänzt sie gegebenenfalls.
3. Entwerft ein fiktives buddhistisches „Glaubensbekenntnis“, indem ihr die drei oben genannten Punkte inhaltlich ausformuliert und so die wesentlichen Aspekte des Buddhismus zusammenfasst.

## C: DER SOZIALPOLITISCHE BUDDHISMUS

Erscheint Shinran (s.o.) als so etwas wie ein Luther des Buddhismus, so könnte man einen anderen Reformator beinahe den Calvin des Buddhismus nennen: Nichiren (1222 – 1282). Er ist Zeitgenosse Shinrans. (...) In der Nachfolge ihres Begründers betont die Nichiren-Schule die sozialpolitischen Aufgaben der Religion: Sie will nicht verträsten, sondern hier auf Erden ein Buddha-Reich errichten. Auf Nichiren berufen sich im 20. Jahrhundert die millionenstarken modernen buddhistischen Laienreligionen. (...) Heutzutage setzen sich diese Bewegungen mehr und mehr für den Frieden in der Welt ein und für die Verständigung der Religionen.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 296 f.)

Japans ambivalente wirtschaftliche Entwicklung hat vielen Menschen gezeigt, dass das Materielle allein nicht genügt und Religion noch immer ein Hoffnungsfaktor ist. „Engagierte Buddhisten“ nennen sie sich, die sich da überall in der Welt als gewaltlose sozialkritische Aktivisten einsetzen. Gegen Krieg und Unterdrückung, Korruption und Unehrlichkeit wollen sie angehen, indem sie diese Übel von der Wurzel her, von der übergroßen Ich-Bezogenheit her, bekämpfen. Vorbilder für diesen „engagierten Buddhismus“ sind etwa der tibetische Dalai Lama, der vietnamesische Zen-Mönch Thich Nhat Hanh und der thailändische Sozialaktivist Sulak Sivaraksa.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 298.)

### Das Engagement des Dalai Lama als ein Beispiel für Weiterentwicklung des Buddhismus:

Meine Devise: „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit“

Ich erinnere mich gut an den Moment, als ich das erste Mal von der Französischen Revolution hörte. Es war im Potala-Palast in Lhasa. Ich war fast noch ein Kind, aber die Ideale dieser Revolution haben mich begeistert. Voller Wissbegier informierte ich mich daraufhin bei den wenigen Fremden, die ich damals treffen konnte und die zu meinen Lehrern für weltliche Dinge wurden.

Die Maxime „Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit“ habe ich jedenfalls für mich übernommen, zumal der Buddhismus sie gleichermaßen kennt.

Freiheit im Buddhismus ist, sich auf seinem spirituellen Weg von Unwissenheit zu befreien, weil diese zu der leidbringenden Illusion führt, dass ich von den anderen und meiner Umwelt getrennt bin. Gleichheit ist deshalb ein buddhistisches Prinzip, weil alle mitfühlenden Wesen, nicht allein die Menschen, nach unserer Überzeugung das gleiche Potential zur Erweckung haben. Und während wir unter Brüderlichkeit die Liebe und das Mitgefühl im Alltag verstehen, heißt sie im Buddhismus Unvoreingenommenheit oder Gelassenheit. Die indische Verfassung hat diese Ideale noch um einen vierten Punkt erweitert, die Gerechtigkeit. Eine sinnvolle Ergänzung, denn ohne ökonomische und soziale Gerechtigkeit bleibt die Brüderlichkeit ein hehres Ideal, das nicht umgesetzt wird.

Als ich 1950 in Lhasa als weltlicher und religiöser Führer Tibets eingesetzt wurde, waren meine ersten politischen Handlungen von der Idee der Brüderlichkeit bestimmt. Ich reformierte unsere Feudalgesellschaft und richtete eine unabhängige Justiz ein. Außerdem berief ich ein Komitee, das den Grund und Boden neu verteilte und die Erbschuld abschaffte, mit der die Aristokratie die Bauern unterdrückte. Doch schon bald übernahmen die chinesischen Eroberer das Ruder und zwangen Tibet ihr antidemokratisches System auf.

1959 musste ich nach Indien fliehen, da mein Leben in Gefahr war. Ich bildete eine Exilregierung, deren gewählte Vertreter am 2. Dezember 1960 in Dharamsala ihren Amtseid schworen. In der im gleichen Jahr in Kraft getretenen demokratischen Verfassung wurden die Gewaltenteilung, die Gleichheit der Bürger vor dem Gesetz, freie Wahlen und politischer Pluralismus festgeschrieben. Auf der Grundlage der Menschenrechtserklärung von 1948 stellte dieser Text die Basis für einen laizistischen Staat dar und überführte unsere spirituellen Werte in ein ernsthaftes Engagement für Gewaltlosigkeit und Frieden.

Es brauchte meine ganze Überzeugungskraft, um die Tibeter davon zu überzeugen, diese Reformen, die meine traditionelle Macht stark beschnitten, zu akzeptieren. Ihre Unterwerfung unter meine Autorität und ihre übermäßige Verehrung bremsen das notwendige Umdenken in Richtung Demokratie. Erst 2011 konnte ich freiwillig und voller Stolz meine politische Verantwortung delegieren und unsere Demokratie im Exil entkonfessionalisieren. Wie ihr seht, brauchen die Tibeter keine Revolution, ganz im Gegensatz zu den Franzosen, die ihre Demokratie errichteten und dabei ihren König enthaupteten.

(Nach: Dalai Lama – Sofia Stril-Rever, Der neue Appell des Dalai Lama an die Welt: Seid Rebellen des Friedens, Wals bei Salzburg 2018, S. 28 ff.)

### **Arbeitsaufgaben**

1. Recherchiere, was es mit Leben und Engagement des Dalai Lama auf sich hat, und fasse deine Ergebnisse kurz zusammen.
2. Ergänze diese Ergebnisse um die Informationen aus dem obigen Text.
3. Stelle die zentralen Werte und Ziele, die dem Engagement des Dalai Lama zugrunde liegen, zusammen und erlautere sie mit eigenen Worten.
4. Vergleiche eure Ergebnisse in Kleingruppen und ergänze sie gegebenenfalls.

## (11) DAS ETHOS IM VERGLEICH



### BUDDHISMUS

„Ich gelobe (übe ein):

- kein Leben zu zerstören,
- keine Dinge zu nehmen, die nicht gegeben werden,
- Enthaltung von unkeusem Wandel,
- Vermeidung von Lüge,
- Verbot von Rausch durch den Genuss berauschender Getränke,
- Verzicht auf alles Essen nach Mittag,
- Abstinenz von Tanz, Gesang, Musik und Schauspielen,
- Verzicht auf Körperschmuck durch Blumenkränze, Wohlgerüche, Schminke und Salben,
- Nichtbenutzung hoher und üppiger Betten,
- kein Gold und Silber annehmen.“

Die ersten 5 Gebote gelten für alle, also für Laien und Mönche, die letzten 5 Gebote nur für Mönche.



### JUDENTUM

„Ich bin der Herr, dein Gott:

- Du sollst neben mir keine anderen Götter haben. Du sollst dir kein Gottesbild machen.
- Du sollst den Namen deines Gottes nicht missbrauchen.
- Denk an den Sabbat; halte ihn heilig.
- Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst in dem Land, das dein Gott dir gibt.
- Du sollst nicht morden.
- Du sollst nicht die Ehe brechen.
- Du sollst nicht stehlen.
- Du sollst nicht falsch gegen einen anderen aussagen.
- Du sollst nicht nach der Frau eines anderen verlangen.
- Du sollst nicht nach dem Haus eines anderen verlangen oder nach irgend etwas, das dem anderen gehört.“

### Arbeitsaufgabe

Vergleiche die „10 Prinzipien der Enthaltung“ im Buddhismus mit dem jüdischen „Dekalog“ („Zehn Gebote“), der auch für das Christentum gilt. Halte sowohl die Gemeinsamkeiten als auch die Unterschiede schriftlich fest.

## (12) DIE GOLDENE REGEL IM VERGLEICH



### IM BUDDHISMUS

„Ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist, soll es auch nicht für ihn sein; und ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist, wie kann ich ihn einem anderen zumuten?“

(Samyutta Nikaya V, 353.35-354.2)



### IM CHRISTENTUM

„Alles, was ihr also von anderen erwartet, das tut auch ihnen! Darin besteht das Gesetz und die Propheten.“

(Mt 7,12)



### IM ISLAM

„Tut nicht Unrecht, auf dass ihr nicht Unrecht erleidet.“

(Koran, Sure 2, 279)

### Arbeitsaufgaben

1. Vergleiche die Texte: Was stellst du fest?
2. Sprecht in der Klasse darüber, was es bedeutet, dass die „Goldene Regel“ für alle Weltreligionen Gültigkeit hat.

## (13) BUDDHISMUS UND WELTETHOS

### Bogenschießen – Übung der Achtsamkeit

Bogenschießen – hier kein Sport, keine militärische Übung, auch kein ästhetisches Vergnügen. Es dient keinem nützlichen Zweck. Wozu betreibt man es dann? Zur Schulung des Geistes, um ein klares, helles Bewusstsein zu erreichen. Es gilt, sich zu prüfen, seinen Körper, seine Emotionen, seinen Geist zu beruhigen, auf alles zu achten, was man tut, sagt, denkt. Es soll der Schütze, die Schützin sich ganz und gar der Sache hingeben und sich selber vergessen lernen. Absichtslos verweilen, bis – „es“ – schießt. Sammlung, höchste Anspannung, innere Ruhe, konzentrierte Geistesgegenwart.

Wer hat die Kunst der Zurücknahme des Ich, des Sich-Selbst-Vergessens zuerst gelehrt? Kein Psychologe unserer Zeit, sondern – vor zweieinhalbtausend Jahren – der Buddha.

(Nach Hans Küng, Spurensuche 1, S. 246.)



Der spezifische Beitrag des Buddhismus ... zu einem Weltethos ist: Allüberall ist der einzelne gefordert. Jeder muss selber den Weg gehen. Der Mensch macht sich selbst zu dem, was er ist. Mensch wird man, indem man sich in menschliches Verhalten einübt. Entscheidend ist dabei, das Ich möglichst zu vergessen, sich in Selbstlosigkeit zu üben. In jener Selbstlosigkeit, die Voraussetzung ist, um allen Lebewesen

- statt Ablehnung und Abgrenzung unbegrenztes Wohlwollen (*maitri*) entgegenzubringen,
- statt Gefühlskälte und Unsensibilität allumfassendes Mitgefühl (*karuna*),
- statt Neid und Eifersucht stille Mitfreude (*mudita*), und schließlich
- statt Gier nach Macht, Erfolg und Prestige unerschütterliche Gelassenheit (*upekkha*).

Ja, die Menschheit könnte in einer neuen Weltkonstellation mehr Mitgefühl, Friedfertigkeit, Sanftheit, Heiterkeit, Toleranz und Harmonie im Geist des Buddha gebrauchen.

(Nach: Hans Küng, Spurensuche 1, S. 300.)

### **Arbeitsaufgaben**

1. Sprecht in der Klasse über die einzelnen Etappen beim Bogenschießen: Warum und wofür ist es ein Symbol?
2. An vielen Orten kann man Bogenschießen lernen und üben. Erkundige dich über Möglichkeiten in deiner Nähe und vergleiche mit der oben formulierten Beschreibung.
3. Diskutiert in der Klasse über den Appell, den der letzte Textabschnitt enthält: Ist dieses Wunschbild blanke Illusion oder doch eher eine Vision, die zu einem wertorientierten Denken und Handeln ermutigt?