2 BUDDHAS LEHRE

BASISTEXT

SEKUNDARSTUFE I

Stundenverlauf
Didaktische Hinweise
Material 1
Arbeitsblatt 1
Lösungsblatt zu AB 1
Arbeitsblatt 2
Lösungsblatt zu AB 2
Material 2
Arbeitsblatt 3
Lösungsblatt zu AB 3
Material 3

SEKUNDARSTUFE II

Stundenverlauf
Didaktische Hinweise
Material 1
Material 2
Arbeitsblatt 1
Lösungsblatt zu AB 1
Material 3
Arbeitsblatt 2
Lösungsblatt zu AB 2
Arbeitsblatt 3
Lösungsblatt zu AB 3
Material 4

BUDDHAS LEHRE

Dieses Kapitel beschreibt die drei Säulen, auf denen die Lehre Buddhas ruht: Information, Meditation und Absichern.

Dabei geht es um die Ebenen des sinnvollen Verhaltens, auf der man die Befreiung vom Leid erreicht, der Einstellung, sich zum Besten aller Wesen zu entwickeln, und der höchsten Sicht, mit der man sich erleuchtet. Diese am häufigsten verwendete Einteilung in **Theravada (Schule der [Ordens-] Älteren), Großer Weg (Mahayana) und Diamantweg (Vajrayana)** bezieht sich sowohl auf unterschiedliche Schwerpunkte von Buddhas Lehre als auch auf verschiedene Ebenen der Anwendung. Alle drei Ebenen von Buddhas Lehre sind eigenständige Wege.

Auf die Frage, warum und was Buddha unterrichte, antwortete er: Ich lehre, weil alle Wesen glücklich sein und Leid vermeiden wollen. Ich lehre, wie die Dinge sind.

Buddhas Lehre ist äußerst vielfältig. Sie umfasst insgesamt 84.000 Unterweisungen, die er im Laufe von 45 Jahren gab. Traditionell teilt man die Lehre in drei „Sammlungen", die „Körbe" auf, die man aus westlicher Sicht auch wie drei Säulen eines buddhistischen Gebäudes verstehen kann. Jede Säule wird in drei Ebenen unterteilt.

Die **erste Säule** beinhaltet das notwendige Wissen über den Buddhismus. Hier geht es um all die Themen, die man intellektuell erfassen, studieren und weitergeben kann. Tauchen Fragen auf, bekommt man 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 eines reichen Schatzes an unterschiedlichen Meditationen, die entsprechende Einsichten und Verwirklichungen hervorbringen. Diese Meditationen werden regelmäßig geübt, damit das Wissen zu einer lebendigen Erfahrung wird.

In der **dritten Säule** wird die Umsetzung thematisiert. Der Alltag mit all seinen Herausforderungen, Ablenkungen und Tücken zeigt, inwieweit man als Buddhist tatsächlich die Lehre verinnerlicht hat. Buddha lehrte, wie man das Wissen und die Erfahrung aus der Meditation absichert und stabil und dauerhaft macht.

Aus einer anderen Perspektive betrachtet, kann man die Lehre auch in drei Ebenen unterscheiden. Obwohl Buddha niemals selbst diese Unterteilung so lehrte, bildeten sich unterschiedliche Wege oder „Fahrzeuge" heraus, in denen jeweils andere Zugänge und Methoden im Vordergrund stehen. Es ist wichtig zu verstehen, dass es sich um verschiedene Zugänge handelt, die sich gegenseitig ergänzen und aufeinander aufbauen.

Die **erste Ebene** von Buddhas Lehren, der **Theravada**, ist die Grundlage für alle buddhistischen Schulen. Er spricht Menschen an, die ihre eigene Befreiung anstreben und den Wunsch haben, so schnell wie möglich den Kreislauf des Leidens zu verlassen. Für diese Menschen erklärt Buddha vor allem Ursache und Wirkung (Karma), damit sie bewusst nur noch Ursachen für Glück setzen und die Ursachen für Leid vermeiden. Mit dem Verständnis, dass positive Handlungen zu Glück führen und negative zu Schwierigkeiten, kann man die volle Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen.

Durch entsprechende Meditationsmethoden kommt der Geist zur Ruhe und wird stabil. Aufgrund der entstehenden Achtsamkeit folgt man leidbringenden Gewohnheiten nicht mehr. Gleichzeitig wächst die Einsicht, dass die Grundlage aller Schwierigkeiten – das „Ich" oder „Selbst" – keine unabhängige Existenz besitzt und man wird frei.

So wird man ein Arhat (sanskr.) oder „Feindbesieger", der den Zustand der Geistesruhe jenseits vom Leiden verwirklicht hat. Alle geistigen Tendenzen, die ihn im Kreislauf der Wiedergeburten festhalten, sind besiegt.

Die **zweite Ebene** von Buddhas Lehren, **der Große Weg (Mahayana),** wendet sich an Altruisten, also Menschen, die Kraft und Überschuss für andere haben. Die Motivation im Großen Weg ist, zum Besten aller Wesen Erleuchtung zu erreichen und auch alle Wesen zu Befreiung und Erleuchtung zu führen. Man braucht hierzu Mitgefühl und Weisheit. Man will den Wesen, die im Kreislauf des Leidens auf Grund von Unwissenheit gefangen sind, hel-

fen, dauerhaftes Glück zu erreichen. Mit Weisheit erkennt man, was die Wesen für ihre Entwicklung brauchen.

Die hierauf ausgerichteten Meditationen beziehen alle Wesen mit ein. So hebt man die Trennung zwischen einem selbst und der Welt „draußen“ auf. Dies wird durch die sogenannten Befreienden Handlungen (sansk.: Paramitas) geübt. Zudem entwickelt man ein Verständnis bzw. Gefühl für die Leerheit der Dinge. Leerheit bedeutet, dass nichts aus sich selbst heraus entsteht, sondern alles zusammengesetzt ist und in Abhängigkeit geschieht, sich ständig ändert und irgendwann wieder auflöst.

Um die durch Meditation erreichte Einsichtsebene festzuhalten, lernt man vor allem Zorn zu vermeiden, Angenehmes als Segen und Schwieriges als Lernprozess zu erfahren. Häufig von Laien verwendet, betont dieser Weg die zugrunde liegende Motivation bzw. Einstellung. Die Methoden zielen darauf ab, die eigenen Fähigkeiten zu vervollkommnen, 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 **dritte Ebene** von Buddhas Lehren, der **Diamantweg (Vajrayana)**, spricht vor allem Menschen an, die sich mit dem Ziel der Erleuchtung identifizieren können. Die eigene Entwicklung wird niemals vom Wohlergehen aller Wesen getrennt. Auf dieser Ebene erkennt man, dass Buddha der Spiegel des eigenen Geistes ist und dass jedem Menschen alle erleuchteten Eigenschaften - Furchtlosigkeit, Freude, tatkräftiges Mitgefühl und Weisheit -bereits innewohnen. Dieses Potenzial ist die Buddhanatur. Nichts muss von außen hinzugefügt werden.

Der Aufbau der Meditation ist auf die Identifikation, die Einswerdung mit Erleuchtung ausgerichtet. Als Meditationsaspekte verwendet man Buddhaformen, die bestimmte Eigenschaften der Erleuchtung ausdrücken und entsprechende Qualitäten in unserem Geist wecken. Gleichzeitig arbeitet man mit der Bewusstheit des Geistes, jenseits von Form. Der eigene Geist wird als reich und spielerisch erfahren. Hier ist alles fantastisch, nur weil es geschieht. Das ist die Sicht eines Buddhas, jenseits aller Bedingungen und Beschränkungen.

Als Verwirklicher übt man sich darin, bei jeder Begegnung und in jeder Situation alles auf die möglichst höchste und reinste Ebene zu heben. Dadurch wird es möglich den Reichtum, der in jeder Lebenslage enthalten ist, zu erfahren. Letztendlich fallen durch die Identifikation mit der eigenen Buddhanatur alle geistigen Schleier weg, und man erreicht das Ziel – die Buddhaschaft oder Erleuchtung.

Auf diesem Weg findet man hochverwirklichte Lehrer, die sogenannten „Verwirklicher“ (Yogis), die oftmals mit ungewöhnlichen Methoden beispielhaft lehren und sich von einschränkenden gesellschaftlichen Normen und allgemein üblichen Lebensweisen gelöst haben.

Das **Dach des Gebäudes** bilden die höchsten und kraftvollsten Lehren, die unmittelbar auf die Natur des Geistes zielen. Sie heißen „Das Große Siegel“ (sanskr. Mahamudra) bzw. „Die Große Vervollkommnung“ (sanskr. Maha Ati). Hier übt man die Einheit von Grundlage (die vollkommene Natur des Geistes), Weg (Meditationspraxis) und Ziel (Befreiung und Erleuchtung) – jenseits von Erwartungen, Hoffnungen, Befürchtungen und begrifflichen Vorstellungen. Man verhält sich wie ein Buddha, bis man ein Buddha geworden ist.

LEHRER-INFO

STUDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können:

- den Unterschied zwischen bedingtem und dauerhaftem Glück benennen.
- die drei Wege und die drei Säulen als Grundschema des Buddhismus unterscheiden.
- buddhistische Ausrichtungen im Streben nach dauerhaftem Glück zuordnen.

SICHERUNG/TRANSFER	Wie wird nach Buddhas Lehre Glück erreicht?	**LB zu AB 3** SuS präsentieren Ergebnisse **Material 3** SuS beweisen Verständnis
ERARBEITUNG 2	Übersicht über Buddhas Lehre	**AB 3 Aufgabe 1** **Material 2** **AB 3 Aufgabe 2** SuS erarbeiten Wege und Säulen
VERTIEFUNG	Buddhistische Symbole für den „Geist“	**AB 2** **LB zu AB 2** SuS erarbeiten die Bedeutung der Symbole SuS gleichen die Ergebnisse ab
ERARBEITUNG 1	Dauerhaftes Glück als Ziel buddhistischer Praxis	**AB 1** **LB zu AB 1** SuS deuten Symbole für Erleben von innerem Glück
EINSTIEG	Die Suche nach Glück	**Material 1** SuS stellen Vermutungen an

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:

- Was hat Buddha gelehrt?
- Was sind seine wichtigsten Unterweisungen?
- Kann man heute noch von seinen Lehren profitieren?

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE — SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können …

1. den Unterschied zwischen bedingtem und dauerhaftem Glück benennen.
2. die drei Wege und die drei Säulen als Grundschema des Buddhismus unterscheiden.
3. buddhistische Ausrichtungen im Streben nach dauerhaftem Glück zuordnen.

INFO

Als Buddha gefragt wurde, warum er lehre, war seine Antwort: „Ich lehre, weil die Menschen glücklich sein und Leid vermeiden wollen."

Diese Aussage zeigt die Ausrichtung von Buddhas gesamter Lehre. Weil die Menschen so unterschiedlich waren (und sind), gab Buddha unterschiedliche Ratschläge und Lehren. Es geht es immer darum, die inneren Qualitäten zu entwickeln und unabhängiger von äußeren Umständen glücklich und frei sein zu können. Aus buddhistischer Sicht liegen der Same und die Qualität des wahren Glücks, der Erleuchtung, in jedem fühlenden Wesen.

EINSTIEG

Material 1 bietet Text- und Bildimpulse zur Suche nach Glück. Es wird mit einem geeigneten Medium projiziert. Die SuS reflektieren im Unterrichtsgespräch über die Unbeständigkeit des Glücks, sei es gefühlsmäßiger, körperlicher oder materieller Art. Die Frage nach dauerhaftem Glück führt zur buddhistischen Thematik der Stunde.

ERARBEITUNG 1

Dauerhaftes Glück als Ziel buddhistischer Praxis wird mit **AB 1** thematisiert. Die SuS werden an die buddhistische Sichtweise herangeführt, dass die äußere Welt niemals dauerhaftes Glück hervorrufen kann. Buddha Aussage: „Dauerhaftes Glück ist nur im eigenen Geist, dem Erleber aller Dinge, zu finden" wird durch Grafiken mit buddhistischen Symbolen veranschaulicht. Diese sollen in einer ersten Annäherung von den SuS zunächst frei gedeutet werden, indem sie sich in der Gruppe austauschen. **LB zu AB 1** gibt Anregungen.

VERTIEFUNG

Den SuS werden mit **AB 2** dieselben Grafiken mit den buddhistischen Symbolen vorgelegt, diesmal bieten kurze Texte Erklärungen zum „Erleber" oder „Geist", beides Kernbegriffe der buddhistischen Lehre. Diese besagt, dass sich letztendlich dauerhaftes Glück auf die Qualitäten bezieht, die wir im eigenen Geist finden, unabhängig von äußeren Bedingungen. Die Aufgabenstellungen regen dazu an, den Unterschied zwischen einem verschleierten und einem befreiten Geist zu erfassen. Hierfür bietet sich Partnerarbeit an, im Plenum wird das Wesentliche gesichert, vgl. hierzu **LB zu AB 2**.

ERARBEITUNG 2

Buddha sagte: „Es gibt Wege zu dauerhaftem Glück." Aus buddhistischer Sicht ist Buddha selbst das beste Beispiel für dieses unveränderliche Glück. Buddha ist ein erleuchtetes Wesen - ein völlig erwachtes Wesen. Er hat zeitloses Glück gesucht und letztendlich erlangt, indem er die Ursachen und Bedingungen für Glück untersucht hat. Es geht darum, den eigenen Geist von den Schleiern der Unwissenheit und der Störgefühle zu befreien und alle erleuchteten Qualitäten zu verwirklichen.

AB 3, Aufgabe 1 bietet eine Anregung zur Reflexion der SuS im Plenum, wie Meditation mit Glück zusammenhängen könnte. Anschließend lesen die SuS **Material 2** mit grundlegenden Aussagen zu Buddhas Lehre. Sie erfassen die Systematik der drei Wege und Säulen. **AB 3, Aufgabe 2** bietet ein Grundraster, in das die SuS Stichpunkte nach Auswertung des Textes eintragen. Diese Arbeit kann in Kleingruppen erfolgen.

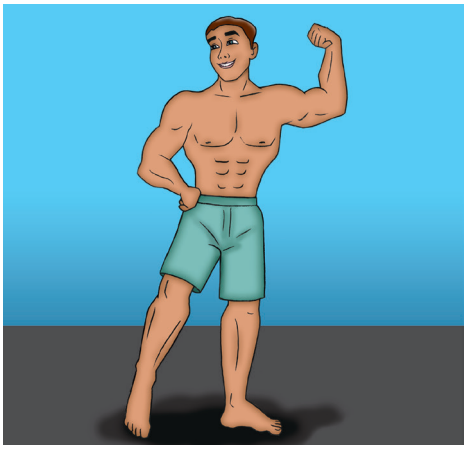
SICHERUNG UND TRANSFER

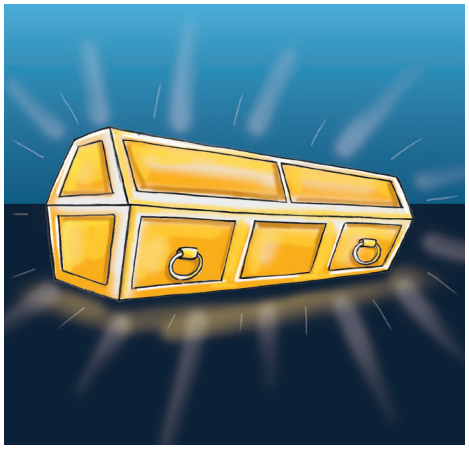
Die SuS präsentieren ihre Ergebnisse, eventuell arbeitsteilig in drei Gruppen, entsprechend den drei Wegen. Lösungen bietet **LB zu AB 3**. Im Kern sollte hierbei gesichert werden, dass der Buddhismus verschiedene Wege mit unterschiedlichen Schwerpunkten zu dauerhaftem Glück anbietet.
Allen Wegen ist die Erkenntnis gemeinsam, dass Begegnungen, Erlebnisse und Besitztümer nicht letztendlich glücklich machen, denn sie sind vergänglich. Liegt der Fokus jedoch auf dem Geist, dem „zeitlosen Erleber" hat man die innere Freiheit zu entscheiden, wie man erlebt: Im Hier und Jetzt, ohne Hoffen und Befürchten, ohne Vorstellungen und ohne Erwartungen mit Furchtlosigkeit, Freude und Mitgefühl. **Material 3** wird zum Abschluss projiziert. Der Bogen zum Anfang der Stunde wird hergestellt, das in der Stunde über die buddhistische Sichtweise Gelernte wird integriert. Hierzu kann ein kurzer Austausch der SuS erfolgen.

MATERIAL 1

> Alle Wesen suchen Glück und wollen Leid vermeiden. Aber viele suchen an der falschen Stelle.“ – Buddha

IMPULS: WAS KÖNNTE BUDDHA MIT DER SUCHE AN DER FALSCHEN STELLE MEINEN?





AB 1

DAUERHAFTES GLÜCK ALS ZIEL BUDDHISTISCHER PRAXIS

> Alle Wesen suchen Glück und wollen Leid vermeiden. Aber viele suchen an der falschen Stelle.“ – Buddha

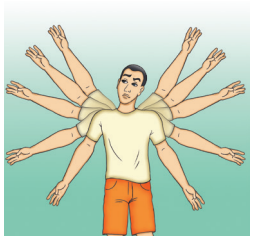
17. Karmapa Thaye Dorje

Was wissen wir eigentlich wirklich über Glück? Im Buddhismus heißt es, dass alle fühlenden Wesen, auch die Tiere, nach Glück streben. Es ist ein unbewusster Instinkt, dem wir alle folgen, obwohl viele von uns keine klare Vorstellung davon haben, was Glück eigentlich genau ist oder wie man es erlangen könnte. Der Buddhismus unterscheidet zwei Arten von Glück: Emotionales Glück und Zeitloses Glück. Emotionales Glück wäre beispielsweise die Freude, wenn man aus der Kälte in die Wärme kommt, oder wenn man ein gutes Einkommen, eine Position oder Status erreicht hat. Es ist nichts Falsches an dieser Art von "weltlichem" Glück, aber wenn man es genau betrachtet, wird man zu dem Schluss kommen, dass all diese Beispiele ihrer Natur nach kurzlebig sind. Emotionales Glück ist nicht von Dauer, und deswegen wird die Suche nach Zeitlosem Glück umso wichtiger.

Quelle: Glück, Buddhismus Heute, Nr. 56, Internetzugriff: https://buddhismus-heute.de/archive.issue__56.position__1.de.html

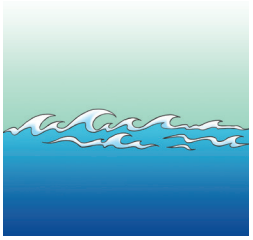
AUFGABEN

1. Formuliert die wesentliche Aussage dieses Textes mit euren Worten.
2. Welchen Rat könnte Buddha geben, wo zeitloses Glück zu finden wäre?
3. Inwieweit weisen diese folgenden buddhistischen Symbole auf inneres Glück hin? Besprecht euch in der Gruppe und schreibt dazu Stichpunkte auf.



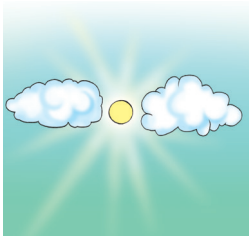
DER ZEITLOSE ERLEBER

DER STRAHLENDE DIAMANT



DER WEITE UND TIEFE OZEAN

DER KLARE SPIEGEL



DIE LEUCHTENDE SONNE

LÖSUNG AB 1

DAUERHAFTES GLÜCK ALS ZIEL BUDDHISTISCHER PRAXIS

AUFGABEN

1. Formuliert die wesentliche Aussage dieses Textes mit euren Worten.

   - Alles ändert sich die ganze Zeit. Nichts kann festgehalten werden.

2. Welchen Rat könnte Buddha geben, wo zeitloses Glück zu finden wäre?

   - Es könnte innen zu finden sein.

3. In wieweit weisen diese folgenden buddhistischen Symbole auf inneres Glück hin? Besprecht euch in der Gruppe und schreibt dazu Stichpunkte auf.

   - Erleber: stark, furchtlos, lässt sich nicht irritieren…
   - Diamant: kostbar, brilliant, reich, funkelnd…
   - Ozean: groß, unermesslich, voller Möglichkeiten…
   - Spiegel: klar, geputzt, zeigt alles, allwissend…
   - Sonne: kraftvoll, lebenspendend, wärmend, froh, voller Liebe…

AB 2

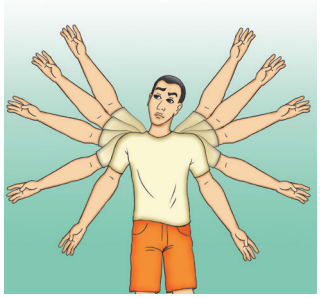
BUDDHISTISCHE VERGLEICHE FÜR DEN GEIST

Dauerhaftes Glück ist im eigenen Geist, dem „Erleber“ aller Dinge, zu finden. Das, was durch die Ohren hört und durch die Augen schaut, ist der bewusste „Erleber“. Buddha zeigt, wie man mit dem eigenen Geist arbeiten kann. Erleuchtung bedeutet zeitlose höchste Freude.

AUFGABEN

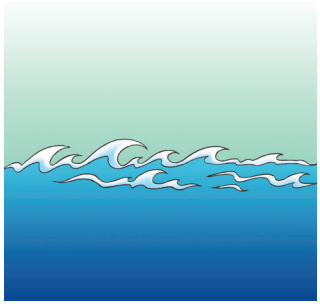
Für den „zeitlosen Erleber“ hat Buddha verschiedene Symbole gegeben.

1. Unterstreiche die Aussagen, die auf das Erleben von dauerhaftem Glück hinweisen.
2. Macht euch den Unterschied zwischen zwei möglichen Erlebnisebenen deutlich. „Glück ist eine bewusste Entscheidung.“ Wo liegt der Schlüssel? Finde mit deinem Partner ein konkretes Beispiel.



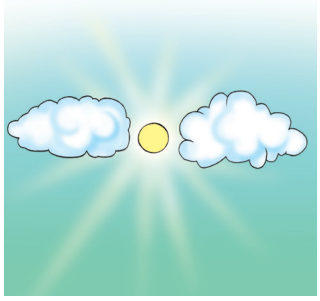
Es gibt hinter den Erlebnissen einen zeitlosen Erleber, auf den Verlass ist. Die innere Freude des Erlebers (= Geist) ist viel reicher als die bedingten und sich ständig verändernden Erfahrungen.

Der Geist ist wie ein kostbarer Diamant. Seine Strahlkraft tritt hervor, wenn die Schleier der Unwissenheit und der Störgefühle vollkommen beseitigt sind.



Identifiziert man sich nur mit den oberflächlichen Wellen, erlebt man ein ständiges Auf und Ab. Ruht man in der Weite und Tiefe des Ozeans, kann man den Tanz der Wellen genießen.

Die temporären Bilder im Spiegel werden aufgrund von Vorstellungen bewertet und als real erlebt. Der Spiegel symbolisiert die Fähigkeit des Geistes bewusst zu erleben.



Der Geist ist wie die leuchtende Sonne, die immer scheint. Wolken kommen und gehen, genauso wie unsere Gedanken und Gefühle.

GEIST OHNE STÖRUNGEN

Wie wäre es, wenn der Diamant, der Ozean, der Spiegel oder die Sonne unser wahrer Zustand wären und wir diesen erleben würden?

LÖSUNG AB 2

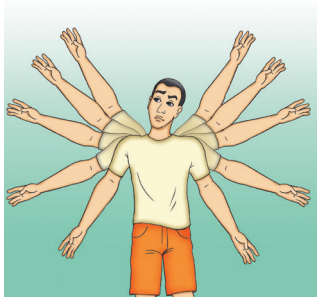
BUDDHISTISCHE VERGLEICHE FÜR DEN GEIST

AUFGABEN

Für den „zeitlosen Erleber“ hat Buddha verschiedene Symbole gegeben.

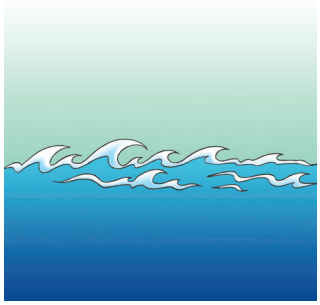
1. Unterstreiche die Aussagen, die auf das Erleben von dauerhaftem Glück hinweisen.
   - Siehe Grafik.

2. Macht euch den Unterschied zwischen zwei möglichen Erlebnisebenen deutlich. „Glück ist eine bewusste Entscheidung.“ Wo liegt der Schlüssel? Finde mit deinem Partner ein konkretes Beispiel.
   - Indem man sich durch Sorgen nicht verrückt macht. Der durch Gefühle aufgewühlte Geist wird zur Ruhe gebracht, indem man sich nicht mit den Wellen der Gedanken identifiziert, sondern mit dem eigenen Erleber, welcher vergleichbar mit der Tiefe des Ozeans ist.
   - Indem man sich nicht ärgern lässt und mitfühlend die Perspektive wechselt. Man versteht, dass es dem anderen gerade nicht gut geht, hat Geduld mit ihm und entschärft die Situation durch freundliche Worte. Man vertraut darauf, dass die Wolken des Ärgers vorbeiziehen werden.



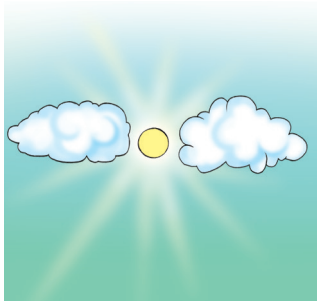
Es gibt hinter den Erlebnissen einen zeitlosen Erleber, auf den Verlass ist. Die innere Freude des Erlebers (= Geist) ist viel reicher als die bedingten und sich ständig verändernden Erfahrungen.

Der Geist ist wie ein kostbarer Diamant. Seine Strahlkraft tritt hervor, wenn die Schleier der Unwissenheit und der Störgefühle vollkommen beseitigt sind.



Identifiziert man sich nur mit den oberflächlichen Wellen, erlebt man ein ständiges Auf und Ab. Ruht man in der Weite und Tiefe des Ozeans, kann man den Tanz der Wellen genießen.

Die temporären Bilder im Spiegel werden aufgrund von Vorstellungen bewertet und als real erlebt. Der Spiegel symbolisiert die Fähigkeit des Geistes bewusst zu erleben.



Der Geist ist wie die leuchtende Sonne, die immer scheint. Wolken kommen und gehen, genauso wie unsere Gedanken und Gefühle.

GEIST OHNE STÖRUNGEN

Wie wäre es, wenn der Diamant, der Ozean, der Spiegel oder die Sonne unser wahrer Zustand wären und wir diesen erleben würden?

MATERIAL 2

BUDDHAS LEHRE: WEGE ZU DAUERHAFTEM GLÜCK

Vor über 2500 Jahren, während der Zeit einer Hochkultur im damaligen Nordindien, zeigte Buddha einen Weg zu Befreiung und Erleuchtung, einen Zustand von dauerhaftem Glück.

Buddha erklärte, dass die Ich-Illusion das Erleben begrenzt und die Wesen im Kreislauf des Leidens gefangen hält. Buddha lehrte die Traumhaftigkeit aller Erscheinungen, die ständig kommen und gehen.

Er wollte keine blind folgenden Anhänger. Buddhas Lehre kennt keine Dogmen und keine Mission, sondern ist ein Angebot für Interessierte und solche, die eine Verbindung zum Buddhismus haben. Es geht um eigene Erfahrungen, wobei jeder kritisch hinterfragen und überprüfen kann. Buddha riet zur uneingeschränkten Selbstverantwortung. Viele sind seither den Weg gegangen und haben Erleuchtung erreicht.

Der Begriff „Buddhist“ wurde von Buddha selbst niemals verwendet. Er benutzte einen Ausdruck, der „Mensch des Inneren“ bedeutet. Entsprechend ändert sich für buddhistische Praktizierende auch die Ausrichtung. Der Fokus geht dahin, den eigenen Geist kennenzulernen. Man geht auf eine Art Entdeckungsreise, um innere Qualitäten zu entwickeln.

Da die Menschen sehr unterschiedlich sind, hat Buddha eine Vielfalt von insgesamt 84.000 Lehren gegeben. Jeder, der Vertrauen in Buddha und seine Lehre hat, kann Befreiendes finden, etwas, was vom Leiden weg hin zum Glück führt. Nach Buddhas Tod wurden seine gesamten Aussagen und deren Anwendung von seinen Schülern zusammengetragen. Diese Sammlung wurde später systematisiert und es entwickelten sich unterschiedliche buddhistische Schulen.

DIE DREI WEGE

Im südostasiatischen Raum werden schwerpunktmäßig die Methoden des **Theravada** (Pali: Weg der Älteren) genutzt. Im Mittelpunkt stehen dabei Achtsamkeit, sinnvolles Verhalten mit Körper, Rede und Geist und das Verständnis von Ursache und Wirkung (sanskr. Karma). Durch entsprechende Meditationsmethoden kommt der Geist zur Ruhe und wird stabil. Gleichzeitig wächst die Einsicht, dass das „Ich“ keine unabhängige Existenz besitzt. Die geistigen Tendenzen, die einen im Kreislauf der Wiedergeburt festhalten, werden überwunden. Dieses Ziel wird Befreiung genannt.

Der **Große Weg (sanskr. Mahayana)** wendet sich an Menschen, die Kraft und Überschuss für andere haben. Häufig von Laien verwendet, betont dieser Weg die zugrunde liegende Motivation, nicht nur selbst Erleuchtung zu erreichen, sondern allen zu helfen. Man braucht hierzu Mitgefühl und Weisheit. Die hierauf ausgerichteten Meditationen beziehen alle Wesen mit ein. So hebt man die Trennung zwischen einem selbst und der Welt auf und beginnt, ein Verständnis bzw. Gefühl für die Leerheit der Erscheinungen zu entwickeln. Leerheit bedeutet, dass alles in Abhängigkeit entsteht, sich ständig ändert und irgendwann wieder auflöst. Die Umsetzung wird mit den „Sechs Befreienden Handlungen“ (sanskr. Paramitas) geübt. Das Ergebnis dieses Weges ist die Erleuchtung, in der alle geistigen Eigenschaften zur vollen Reife gebracht sind.

Der **Diamantweg (sanskr. Vajrayana)** spricht vor allem Menschen an, die sich mit dem Ziel der Erleuchtung identifizieren können. Auf dieser Ebene erkennt man, dass Buddha der Spiegel des eigenen Geistes ist und jedem Menschen alle erleuchteten Eigenschaften – Furchtlosigkeit, Freude, tatkräftiges Mitgefühl und Weisheit - bereits innewohnen. Dieses Potenzial ist die Buddhanatur. Nichts muss von außen hinzugefügt werden.

Die Meditation ist auf die Identifikation und auf die Einswerdung mit Erleuchtung ausgerichtet. Als Meditationsaspekte verwendet man Buddhaformen, die bestimmte Eigenschaften der Erleuchtung ausdrücken. Der eigene Geist wird als reich und spielerisch erfahren. Jede Begegnung und jede Situation wird auf einer möglichst hohen und reinen Ebene erlebt. Reine Sicht heißt, den Reichtum, der in jeder Lebenslage enthalten ist, zu erfahren. Letztendlich verwirklicht man durch die Identifikation mit der eigenen Buddhanatur das Ziel – die Erleuchtung.

DIE DREI SÄULEN:

Jeder dieser drei Wege beinhaltet **Wissen, Meditation und Absicherung im Alltag,** welche man sich als drei Säulen vorstellen kann.

Erste Säule: Jeder Praktizierende erhält die notwendigen Informationen, die man auch kritisch hinterfragen darf, damit man weiß, was man tut und was Weg und Ziel sind. Durch ein klares Verständnis ist man motiviert, die Lehren anzuwenden.

Zweite Säule: Man braucht Meditation, um Befreiung und Erleuchtung zu verwirklichen. Die inneren Qualitäten wie Furchtlosigkeit, dauerhafte Freude, allumfassende Liebe, Mitgefühl und Weisheit werden nicht über den Intellekt allein entwickelt und erfahren.

Dritte Säule: Im Alltag werden das Wissen und die in der Meditation entdeckten inneren Fähigkeiten umgesetzt. Durch sinnvolles Verhalten in jeder Lage werden die bereits gemachten Erkenntnisse abgesichert.

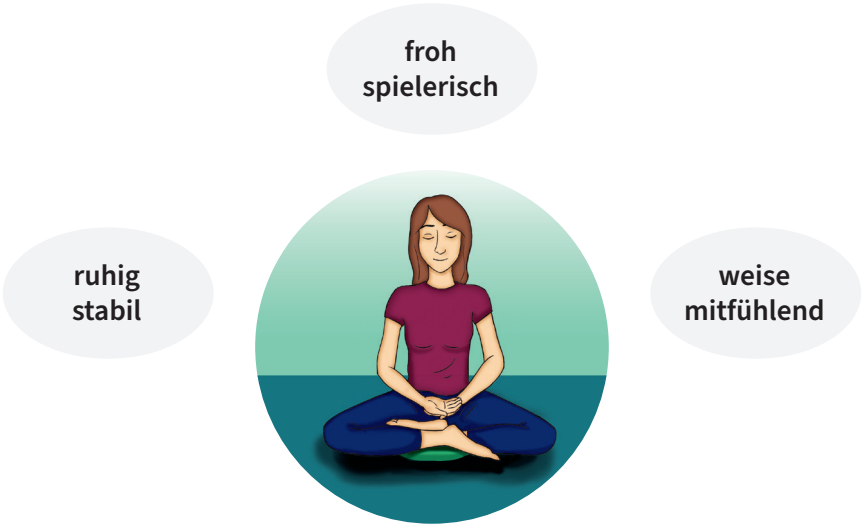
Somit kann derjenige, der sich auf den buddhistischen Weg macht, jeden Augenblick zu seiner Entwicklung nutzen. Keiner dieser Wege ist besser als der andere: Der beste Weg ist der, der zu einem passt.

AB 3

BUDDHAS LEHRE: WEGE ZU DAUERHAFTEM GLÜCK

AUFGABEN

1. Erläutert untenstehende Abbildung und erklärt den Zusammenhang mit Glück.



2. Lest den Text in **Material 2** und tragt in die Tabelle die wichtigsten Merkmale ein. Besprecht euch in der Gruppe.

BUDDHAS LEHRE IM ÜBERBLICK

	Wissen über Weg und Ziel	Meditation als Methode	Anwendung im Alltag
Diamantweg			
Großer Weg			
Theravada			

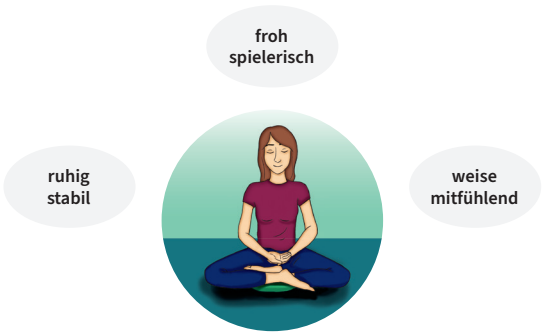
LÖSUNG AB 3

BUDDHAS LEHRE: WEGE ZU DAUERHAFTEM GLÜCK

AUFGABEN

1. Erläutert untenstehende Abbildung und erklärt den Zusammenhang mit Glück.

- Wenn man Ursache und Wirkung bedenkt, ist man achtsam in seinen Taten, Worten und Gedanken. Durch positive Handlungen entsteht Glück.
- Mit Mitgefühl bezieht man andere Wesen ein und wünscht, dass es ihnen gut geht. Mit Weisheit kann man sinnvolle Entscheidungen treffen, dadurch entsteht Glück.
- Meditation entfernt Verwirrung und man gewinnt innere Freiheit. Statt in Problemen verstrickt zu sein, kann man froh und spielerisch handeln.



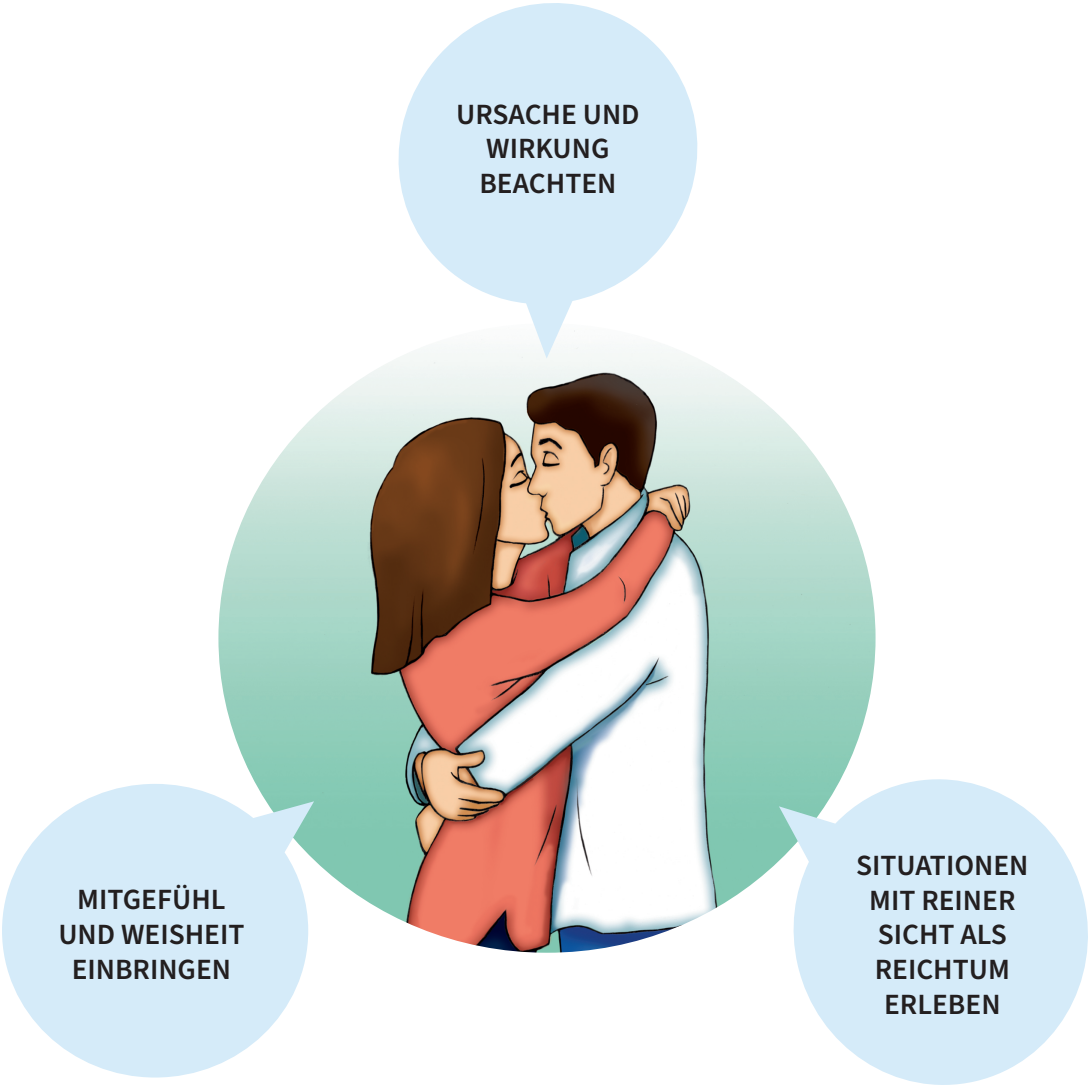
2. Lest den Text in **Material 2** und tragt in die Tabelle die wichtigsten Merkmale ein. Besprecht euch in der Gruppe.

BUDDHAS LEHRE IM ÜBERBLICK

	Wissen über Weg und Ziel	**Meditation als Methode**	**Anwendung im Alltag**
Diamantweg	• Vertrauen in die eigene Buddhanatur • Erleuchtung	• Identifikation mit Erleuchtung	• Reine Sicht • Alles als freudvoll erfahren
Großer Weg	• Mitgefühl und Weisheit • Leerheit erkennen • Erleuchtung	• Alle Wesen werden einbezogen	• Sechs Befreiende Handlungen
Theravada	• Karma • Ursache und Wirkung • Ich-Illusion auflösen • Befreiung	• Geistesruhe • Stabiler Geist	• Achtsamkeit mit Körper, Rede, Geist

MATERIAL 3

„GLÜCK IST EINE ENTSCHEIDUNG“



SUCHE AN DER FALSCHE STELLE?
WAS LÄSST SICH ÄNDERN?

Erkenntnis: Der Fokus ist ein anderer geworden.
Nicht das Glück in der Beziehung suchen.
Sondern eine glückliche Beziehung leben und alle inneren Qualitäten zum Besten von allen entwickeln.