11 TOD UND WIEDERGEBURT

BASISTEXT

SEKUNDARSTUFE I

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

SEKUNDARSTUFE II

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

TOD UND WIEDERGEBURT

Aus buddhistischer Sicht ist jeder Zeitabschnitt ein Übergang, ob Geburt, Leben, Sterben oder Tod. Jeder Mensch hat einen Körper, der aus Bedingungen zusammengesetzt ist und daher auch sterben muss; der Geist, der alles wahrnimmt, erfährt und dem alle Qualitäten innewohnen, ist wie der Raum und seinem Wesen nach unzerstörbar, jenseits von Zeit und unbegrenzt. Solange der Geist mit dem Körper verbunden ist, lebt man. Trennt sich der Geist vollständig vom Körper, ist man tot. Er verbindet sich nach etwa sieben Wochen mit einem gerade entstehenden neuen Körper. Versteht man grundlegend, dass der Geist nicht sterben kann, weil er kein Ding ist, verliert man die Angst vor dem Tod.

Buddha erklärte in den Lehren über Ursache und Wirkung, dass alle Lebewesen aufgrund ihrer Gedanken, Worte und Taten entsprechende Erfahrungen im Kreislauf der Wiedergeburten machen, diese aber auch ändern können, indem sie entsprechende neue Ursachen setzen.

Das Bewusstsein (im Buddhismus übergeordnet als „Geist“ bezeichnet) verbindet sich von Leben zu Leben mit einem neuen Körper, je nach den in den vorherigen Leben gesammelten Eindrücken. Versteht man die Bedeutung von Ursache und Wirkung, wird man bewusst sinnvoll handeln und möglichst negative Eindrücke vermeiden. Belastende Eindrücke, die man nicht bereinigt hat, und Dinge, die man immer tun wollte und nicht getan hat, erschweren den Sterbeprozess. So ist ein wesentlicher Bestandteil von Buddhas Lehre, das Leben sinnvoll zu nutzen, da man ständig die Samen für die Zukunft, also auch für zukünftige Leben setzt.

Zum Sterbeprozess gab Buddha genaue Beschreibungen:

Wenn ein Mensch im Sterben liegt, laufen bestimmte Prozesse ab, die man beobachten kann, die inneren Prozesse erlebt der Sterbende nur selbst. Man verliert zunehmend die Kontrolle über das Feste im Körper, über die Körperflüssigkeiten, über die Wärme und Atmung. Gleichzeitig werden die Sinne schwächer und der Geist verwirrter und man begegnet oftmals seinen Ängsten, allgemein kann gesagt werden, dass man stirbt, wie man gelebt hat. Wird in der Medizin der klinische Tod festgestellt – das Ende des Lebens – bedeutet das buddhistisch gesehen noch nicht den Tod. Es dauert etwa noch eine weitere halbe Stunde, bis sich alle inneren Energien ineinander aufgelöst haben und das Bewusstsein schließlich den Körper verlässt.

In dieser halben Stunde nach dem klinischen Tod ist es ratsam, den Körper des sterbenden Menschen in Ruhe zu lassen, so dass diese letzten Energie-Prozesse ungestört ablaufen können. Zu diesem Zeitpunkt sind die Angehörigen oder Freunde durch ruhiges Mitgefühl, bewusste Anwesenheit und Vertrauen eine große Hilfe.

In den sogenannten Bardo-Lehren, wie sie z.B. im „Totenbuch der Tibeter“ festgehalten sind, gibt es detaillierte Beschreibungen, welche Prozesse nach dem Tod im Geist ablaufen. Unterschiedliche Phasen werfen den ungeübten Geist unkontrolliert 49 Tage lang hin und her.

Es gibt nach buddhistischer Terminologie sechs Bewusstseinsbereiche, in denen man wiedergeboren werden kann. Die sechs Daseinsbereiche werden als Samsara (sanskr.: „Kommen und Gehen“, tib: khorwa: „das Rad“) bezeichnet. Sie sind nicht von etwas Äußerem oder einer höheren Macht geschaffen, sondern das Ergebnis von früheren Einstellungen, Handlungen und dem daraus resultierenden Erleben. Das Spektrum umfasst alle geistigen Zustände: von extrem leidvoll bis sehr freudvoll. Alle Daseinsbereiche sind jedoch der Vergänglichkeit unterworfen und bieten daher kein bleibendes Glück. Nur Befreiung vom Kreislauf bedeutet letztendliches Glück. Dies ist mit dem Sanskrit-Begriff „nirvana“ gemeint.

Wird man als Mensch wiedergeboren, wird das Bewusstsein zu den künftigen Eltern hingezogen. Es verbindet sich mit Samen und Ei der Eltern und ein neues Leben entsteht. Ein neuer Körper formt sich. Hier zeigen sich die Wirkungen auf die früher gesetzten Ursachen: Die Tendenzen im Geist geben eine entsprechende Umgebung und Kultur, einen Körper – stark und gesund oder anfällig und schwach – und entsprechende geistige und gefühlsmäßige Einstellungen vor.

Manche Menschen – insbesondere in der frühen Kindheit – können sich an frühere Leben erinnern.

Besondere Fähigkeiten von sogenannten „Wunderkindern“ lassen darauf schließen, dass sie schon in früheren Leben ihre besonderen Talente angelegt haben. Aber auch unsere eigenen, deutlich vorhandenen, besonderen Begabungen, zu deren Entfaltung wir in diesem Leben nicht die Gelegenheit hatten, lassen auf frühere Leben zurückschließen.

Es gibt Meditationsmeister, welche sich aufgrund ihrer Bodhisattva-Einstellung bewusst wiedergebären lassen, wie etwa die Karmapas, Shamarpas oder Dalai Lamas. Sie sind hoch verwirklicht oder sogar voll erleuchtet und vom Kreislauf der Wiedergeburten frei, doch sie kommen aus Mitgefühl zum Nutzen der Lebewesen in einem Menschenkörper wieder.

In manchen buddhistischen Schulen gibt es Meditationen, die darauf ausgerichtet sind, das Bewusstsein nach dem Tod in einen leidfreien Zustand zu versetzen, in ein sogenanntes „Reines Land“. Dies ist das Kraftfeld eines Buddha, das er auf der Grundlage seiner starken Wünsche zum Wohl der Lebewesen manifestiert. Das Reine Land des Buddha des Grenzenlosen Lichtes (tibetisch „Dewachen“, was „Land der Höchsten Freude“ bedeutet) ist eins dieser perfekten Bereiche.

LEHRER-INFO

STUNDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können:

- nachvollziehen, dass die Raumnatur des Geistes zeitlos und unzerstörbar ist.
- die buddhistische Sichtweise über den Sterbeprozess, Tod und Wiedergeburt reflektieren.
- nachvollziehen, wie Ursache und Wirkung, Motivation und Sichtweise die Wiedergeburt beeinflussen.
- die buddhistische Vorstellung von Reinen Ländern kennen lernen.

(OPTIONAL) ABRUNDUNG	Der Buddha des Grenzenlosen Lichtes und sein Reines Land	**Material 2** SuS informieren sich
VERTIEFUNG/SICHERUNG	Das Leben sinnvoll nutzen	**AB 3 und LB zu AB 3** SuS erfassen buddhistische Kernaussagen zu sinnvollem Handeln SuS tauschen sich aus
ERARBEITUNG 2	Sterben, Tod und Wiedergeburt aus buddhistischer Sicht	**AB 2 und LB zu AB 2** SuS erarbeiten Information durch Fragen SuS stellen Antworten vor
ERARBEITUNG 1	Buddhas Lehre von der Raumnatur des Geistes und vom Kreislauf der Wiedergeburten	**AB 1 und LB zu AB 1** SuS erarbeiten sich ein erstes Verständnis
HINFÜHRUNG	Plötzlich in der Weite des Raumes – eine völlig neue Perspektive	**Material 1** SuS nähern sich der Thematik an

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:

- Was geschieht nach dem Tod?
- Was bedeutet Wiedergeburt?
- Muss man Angst vor dem Tod haben?

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können …

1. nachvollziehen, dass die Raumnatur des Geistes zeitlos und unzerstörbar ist.
2. die buddhistische Sichtweise über den Sterbeprozess, Tod und Wiedergeburt reflektieren.
3. nachvollziehen, wie Ursache und Wirkung, Motivation und Sichtweise die Wiedergeburt beeinflussen.
4. die buddhistische Vorstellung von Reinen Ländern kennen lernen.

HINFÜHRUNG

Durch die Abbildung des Raubvogels mit einer Maus in seinen Klauen werden die SuS angeregt, einen unerwartet plötzlichen Perspektivwechsel nachzuvollziehen. So wie die Maus über die ungewohnte Weite staunt und keine Angst empfindet, kann man eine neue Erfahrung zulassen und eine Ahnung von Raum und Furchtlosigkeit bekommen. Die SuS betrachten Material 1 und äußern sich frei über die außergewöhnliche Reaktion der Maus. Dass sie angesichts ihres sicheren Endes nicht vor Furcht erstarrt, führt zum Thema der Stunde.

ERARBEITUNG 1

AB 1 zeigt dasselbe Bild, nun leiten kurze Zitate und Aufgaben die SuS zur buddhistischen Vorstellung von der Raumnatur des Geistes. Das buddhistische Modell der Wiedergeburt wird mit Text und Zeichnung vorgestellt. Die SuS gewinnen in dieser Annäherung ein erstes Verständnis, um auf **AB 2** dann grundlegende Information über die buddhistische Sichtweise zu erhalten. Die SuS tauschen sich in Gruppen aus. **LB zu AB 1** gibt mögliche Antworten.

INFO

Nach Buddhas Lehre sind Geburt und Tod nicht Anfang und Ende, sondern Übergänge. Tod ist sozusagen wie ein Kleiderwechsel. Die Raumnatur des Geistes ist zeitloses Gewahrsein, unzerstörbar, ohne Anfang und Ende. Der Körper ist vergänglich und löst sich auf, der Geist bleibt.

ERARBEITUNG 2

Auf **AB 2** werden grundlegende Informationen über die Raumnatur des Geistes, über den Sterbeprozess und die beeinflussenden Faktoren bei der Wiedergeburt gegeben.

Die SuS lesen den Text, besprechen sich in Gruppenarbeit und beantworten die Fragen.

Anschließend werden die Antworten im Plenum vorgestellt. **LB zu AB 2** gibt ausführliche Antworten.

VERTIEFUNG UND SICHERUNG

AB 3 fasst in drei Schritten die Ebenen zusammen, auf denen Buddha Lehren gab, das Leben sinnvoll zu nutzen, um besser zu leben, zu sterben und wiedergeboren zu werden. Es geht zunächst darum zu verstehen, dass Handeln Folgen nach sich zieht und die Funktion von Ursache und Wirkung klug anzuwenden. Es geht weiter um die grundlegende Einstellung, das eigene Glück nicht von dem Glück der anderen zu trennen und zuletzt darum, Vertrauen in die Raumnatur des Geistes durch eine überpersönliche, grenzenlose Sicht aufzubauen. Buddhistische Meditation ist ein erprobtes Mittel, sowohl Achtsamkeit und Mitgefühl zu entwickeln als auch die Raumnatur des Geistes zu erfahren. Die SuS erarbeiten sich ein Verständnis und sichern dies durch Gruppenarbeit. **LB zu AB 3** gibt die zutreffenden Antworten. Im Plenum erfolgt ein Austausch.

ABRUNDUNG, OPTIONAL

Material 2 stellt mit Text und Bild den Buddha des Grenzenlosen Lichtes Öpame und sein Reines Land Dewachen vor. Die SuS erfahren, dass es im Buddhismus die Vorstellung von Reinen Ländern gibt, das sind Bewusstseinsbereiche ohne Leid, in denen man sich sicher und gut weiterentwickelt. Die SuS reflektieren und äußern sich frei zu der Text- und Bildaussage, wobei die Information einfach so stehen gelassen wird. Die Begegnung mit dem Reinen Land bietet somit einen ruhigen Ausklang zum Thema der Stunde.

MATERIAL 1

TOD – JENSEITS DER BISHERIGEN VORSTELLUNGEN PLÖTZLICH IN DER WEITE DES RAUMES



AB 1

TOD – JENSEITS DER BISHERIGEN VORSTELLUNGEN – PLÖTZLICH IN DER WEITE DES RAUMES



AUFGABEN

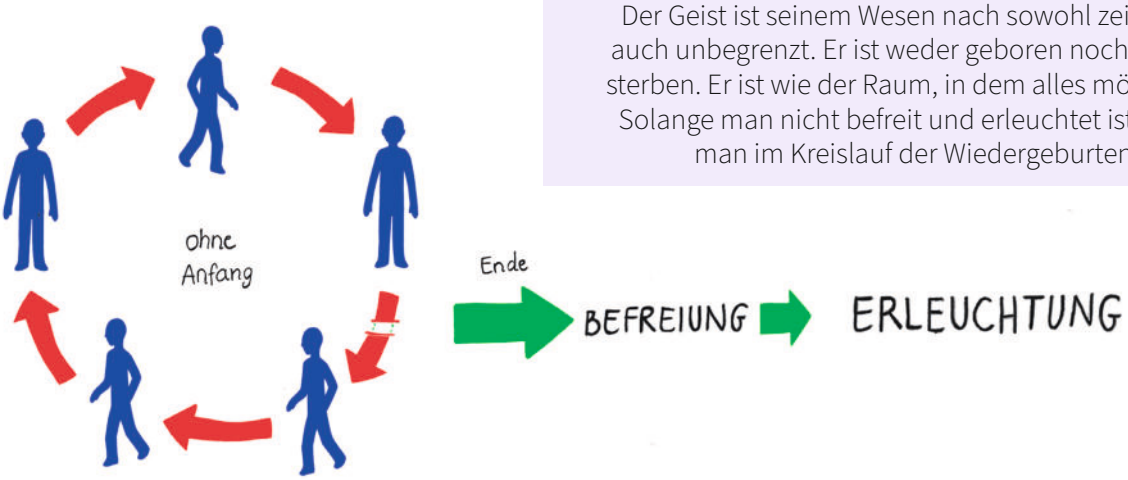
Tauschen Sie sich in der Gruppe aus.

1. Was löst der Perspektivenwechsel bei der Maus aus? Worin besteht die neue Erfahrung?
2. Bringen Sie diese neue Erfahrung mit dem buddhistischen Zitat in Zusammenhang.

> „Möge das Wissen über die Raumnatur des Geistes vielen Menschen die Angst vor dem Sterben nehmen!"

BUDDHISTISCHES MODELL: WOHER KOMMEN WIR? WAS GESCHIEHT NACH DEM TOD?

3. Erläutern Sie die Grafik.



Der Geist ist seinem Wesen nach sowohl zeitlos als auch unbegrenzt. Er ist weder geboren noch kann er sterben. Er ist wie der Raum, in dem alles möglich ist. Solange man nicht befreit und erleuchtet ist, bleibt man im Kreislauf der Wiedergeburten.

LÖSUNG AB 1

TOD – JENSEITS DER BISHERIGEN VORSTELLUNGEN – PLÖTZLICH IN DER WEITE DES RAUMES

AUFGABEN

Tauschen Sie sich in der Gruppe aus.

1. Was löst der Perspektivenwechsel bei der Maus aus? Worin besteht die neue Erfahrung?
   - wow, herrlich in den Lüften
   - so hat sie die Welt noch nie gesehen
   - sie fühlt sich frei und leicht
   - sie ist erstaunt und fassungslos
   - sie hat keine Angst
   - sie hat zum ersten Mal den Blick von oben

2. Bringen Sie diese neue Erfahrung mit dem buddhistischen Zitat in Zusammenhang.
   - im Tod verlässt das Ich den gewohnten Bereich
   - der Geist kann seine Weite erfassen
   - sein Wesen ist wie der Raum, offen und grenzenlos
   - Tod ist eine Tür in einen neuen Raum

BUDDHISTISCHES MODELL: WOHER KOMMEN WIR? WAS GESCHIEHT NACH DEM TOD?

3. Erläutern Sie die Grafik.

Die SuS fassen in eigenen Worten eine Beschreibung des Kreislaufs der Wiedergeburten zusammen. Es geht noch nicht um ein grundlegendes Verständnis, sondern die SuS stellen Fragen und nähern sich durch Vermuten an. Z.B.: Ist der Kreislauf endlos? Wodurch geschieht Befreiung? Aha, da ist eine Lücke! Was könnte sie bedeuten? Was ist Erleuchtung? Gibt es da kein Zurück mehr?

AB 2

TOD UND WIEDERGEBURT AUS BUDDHISTISCHER SICHT

Aus buddhistischer Sicht ist jeder Zeitabschnitt ein Übergang, ob Geburt, Leben, Sterben oder Tod. Jeder Mensch hat einen Körper, der aus Bedingungen zusammengesetzt ist und daher auch sterben muss; der Geist, der alles wahrnimmt, erfährt und dem alle Qualitäten innewohnen, ist wie der Raum und seinem Wesen nach unzerstörbar, jenseits von Zeit und unbegrenzt. Solange der Geist mit dem Körper verbunden ist, lebt man. Trennt sich der Geist vollständig vom Körper, ist man tot. Er verbindet sich nach etwa sieben Wochen mit einem gerade entstehenden neuen Körper. Versteht man dies grundlegend, dass der Geist nicht sterben kann, weil er kein Ding ist, verliert man die Angst vor dem Tod.

Buddha erklärte in den Lehren über Ursache und Wirkung, dass alle Lebewesen aufgrund ihrer Gedanken, Worte und Taten entsprechende Erfahrungen im Kreislauf der Wiedergeburten machen, diese aber auch ändern können, indem sie entsprechende neue Ursachen setzen.



Der Buddha des Grenzenlosen Lichts (sanskr.: Amithaba, tib.: Öpame)

Das Bewusstsein (im Buddhismus übergeordnet als ‚Geist' bezeichnet) verbindet sich von Leben zu Leben mit einem neuen Körper, je nach den in den vorherigen Leben gesammelten Eindrücken. Versteht man die Bedeutung von Ursache und Wirkung, wird man bewusst sinnvoll handeln und möglichst negative Eindrücke vermeiden. Belastende Eindrücke, die man nicht bereinigt hat, und Dinge, die man immer tun wollte und nicht getan hat, erschweren den Sterbeprozess. So ist ein wesentlicher Bestandteil von Buddhas Lehre, das Leben sinnvoll zu nutzen, da man ständig die Samen für die Zukunft, also auch für zukünftige Leben setzt.

Zum Sterbeprozess gab Buddha genaue Beschreibungen:

Wenn ein Mensch im Sterben liegt, laufen bestimmte Prozesse ab, die man beobachten kann, die inneren Prozesse erlebt der Sterbende nur selbst. Man verliert zunehmend die Kontrolle über das Feste im Körper, über die Körperflüssigkeiten, über die Wärme und Atmung. Gleichzeitig werden die Sinne schwächer und der Geist verwirrter und man begegnet oftmals seinen Ängsten, allgemein kann gesagt werden, dass man stirbt, wie man gelebt hat. Wird in der Medizin der klinische Tod festgestellt – das Ende des Lebens – bedeutet das buddhistisch gesehen noch nicht den Tod. Es dauert etwa noch eine weitere halbe Stunde, bis sich alle inneren Energien ineinander aufgelöst haben und das Bewusstsein schließlich den Körper verlässt.

In dieser halben Stunde nach dem klinischen Tod ist es ratsam, den Körper des sterbenden Menschen in Ruhe zu lassen, so dass diese letzten Energie-Prozesse ungestört ablaufen können. Zu diesem Zeitpunkt sind die Angehörigen oder Freunde durch ruhiges Mitgefühl, bewusste Anwesenheit und Vertrauen eine große Hilfe.

In den sogenannten Bardo-Lehren, wie sie z.B. im „Totenbuch der Tibeter" festgehalten sind, gibt es detaillierte Beschreibungen, welche Prozesse nach dem Tod im Geist ablaufen. Unterschiedliche Phasen werfen den ungeübten Geist unkontrolliert 49 Tage lang hin und her.

Es gibt nach buddhistischer Terminologie sechs Bewusstseinsbereiche, in denen man wiedergeboren werden kann. Die sechs Daseinsbereiche werden als

Samsara (sanskr.: „Kommen und Gehen“, tib: khorwa: „das Rad“) bezeichnet. Sie sind nicht von etwas Äußerem oder einer höheren Macht geschaffen, sondern das Ergebnis von früheren Einstellungen, Handlungen und dem daraus resultierenden Erleben. Das Spektrum umfasst alle geistigen Zustände: von extrem leidvoll bis sehr freudvoll. Alle Daseinsbereiche sind jedoch der Vergänglichkeit unterworfen und bieten daher kein bleibendes Glück. Nur Befreiung vom Kreislauf bedeutet letztendliches Glück. Dies ist mit dem Sanskrit-Begriff „nirvana“ gemeint.

Wird man als Mensch wiedergeboren, wird das Bewusstsein zu den künftigen Eltern hingezogen. Es verbindet sich mit Samen und Ei der Eltern und ein neues Leben entsteht. Ein neuer Körper formt sich. Hier zeigen sich die Wirkungen auf die früher gesetzten Ursachen: Die Tendenzen im Geist geben eine entsprechende Umgebung und Kultur, einen Körper – stark und gesund oder anfällig und schwach – und entsprechende geistige und gefühlsmäßige Einstellungen vor.

Manche Menschen – insbesondere in der frühen Kindheit – können sich an frühere Leben erinnern. Besondere Fähigkeiten von sogenannten „Wunderkindern“ lassen darauf schließen, dass sie schon in früheren Leben ihre besonderen Talente angelegt haben. Aber auch unsere eigenen, deutlich vorhandenen, besonderen Begabungen, zu deren Entfaltung wir in diesem Leben nicht die Gelegenheit hatten, lassen auf frühere Leben zurückschließen.

Es gibt Meditationsmeister, welche sich aufgrund ihrer Bodhisattva-Einstellung bewusst wiedergebären lassen, wie etwa die Karmapas, Shamarpas oder Dalai Lamas. Sie sind hoch verwirklicht oder sogar voll erleuchtet und vom Kreislauf der Wiedergeburten frei, doch sie kommen aus Mitgefühl zum Nutzen der Lebewesen in einem Menschenkörper wieder.

In manchen buddhistischen Schulen gibt es Meditationen, die darauf ausgerichtet sind, das Bewusstsein nach dem Tod in einen leidfreien Zustand zu versetzen, in ein sogenanntes „Reines Land“. Dies ist das Kraftfeld eines Buddha, das er auf der Grundlage seiner starken Wünsche zum Wohl der Lebewesen manifestiert. Das Reine Land des Buddha des Grenzenlosen Lichtes (tibetisch „Dewachen“, was „Land der Höchsten Freude“ bedeutet) ist eins dieser perfekten Bereiche.

AUFGABEN

Besprechen Sie sich in Ihrer Gruppe und markieren Sie entsprechende Stellen im Text.

1. Wie wird die „Raumnatur des Geistes“ beschrieben?
2. Welches Verhältnis haben Geist und Körper aus buddhistischer Sicht?
3. Warum befinden sich die Wesen im Kreislauf der Wiedergeburt?
4. Erklären Sie, warum es wichtig ist, sich seiner Gewohnheiten im Denken und Handeln bewusst zu werden und sie gegebenenfalls zu ändern.

LÖSUNG AB 2

TOD UND WIEDERGEBURT AUS BUDDHISTISCHER SICHT

AUFGABEN

Besprechen Sie sich in Ihrer Gruppe und markieren Sie entsprechende Stellen im Text.

1. Wie wird die „Raumnatur des Geistes“ beschrieben?
   - unzerstörbar, zeitlos, unbegrenzt

2. Welches Verhältnis haben Geist und Körper aus buddhistischer Sicht?
   - Der Körper stirbt, er bleibt als Leiche zurück.
   - Der Geist nimmt alles wahr, erfährt und ihm wohnen alle Qualitäten inne. Er ist mit all seinen gespeicherten Eindrücken bzw. Tendenzen immer vorhanden und verbindet sich mit einem neuen Körper.
   - Der Geist kann nicht sterben, Tod wie auch Geburt sind ein Übergang.

3. Warum befinden sich die Wesen im Kreislauf der Wiedergeburt?
   - Weil sie durch ihre Gedanken, Worte und Taten Samen setzen, die zu entsprechenden Erfahrungen führen.
   - Diese im Geist gespeicherten Haupttendenzen erscheinen im zukünftigen Leben wieder, dazu die passenden Umstände und Bedingungen.

4. Erklären Sie, warum es wichtig ist, sich seiner Gewohnheiten im Denken und Handeln bewusst zu werden und sie gegebenenfalls zu ändern.
   - Es ist sinnvoll das Leben zu nutzen, denn gemäß Ursache und Wirkung erntet man, was man gesät hat.
   - Man kann bewusst sinnvoll handeln und negative Eindrücke vermeiden.
   - Gute Gewohnheiten können weiterentwickelt und vervollkommnet werden.
   - Belastende Eindrücke, die man nicht verarbeitet und bereinigt hat, erschweren den Sterbeprozess.
   - Die im Geist gespeicherten Haupttendenzen beeinflussen, wo und unter welchen Umständen man wiedergeboren wird.

AB 3

BUDDHISTISCHE KERNAUSSAGEN, DAS LEBEN SINNVOLL ZU NUTZEN

1. ZU URSACHE UND WIRKUNG

Handlungen und ihre Wirkungen entsprechen sich. Wenn man sich eine Wiedergeburt unter guten Bedingungen wünscht, muss man entsprechende Ursachen durch seine Handlungen setzen.

gesundes, langes Leben	
Reichtum, immer genug haben	
Harmonie, Freundlichkeit	
man hört die Wahrheit, genießt Ansehen	
man hat genug Freunde	
Erfreuliches über sich hören	
was man sagt, bewirkt Veränderungen	
ausgeglichener Geisteszustand	
man hat Vertrauen in andere	
Scharfsinn	

Aufgabe: Ordnen Sie sinnvolle Handlungen zu.

Leben schützen – glückbringendes sexuelles Verhalten – Eintracht schaffen – wohlwollend sein – sinnvolle Rede führen – genügsam und zufrieden sein – Freigebigkeit – die Wahrheit sagen – die richtige Anschauung entwickeln – ruhig und vertrauensvoll sprechen

2. ZU MOTIVATION UND EINSTELLUNG

Gefühle und Einstellungen färben unser Erleben und prägen die weitere Entwicklung. Welche Einstellung bringt sowohl im jetzigen als auch in zukünftigen Leben Glück?

- Alle Lebewesen mögen glücklich sein
- Mir ist es egal, wie es anderen geht
- Hauptsache, ich habe meinen Vorteil
- Handeln zum Nutzen aller Beteiligten

Aufgabe: Begründen Sie Ihre Auswahl! Besprechen Sie sich in der Gruppe.

3. ZUR SICHTWEISE

Je mehr man versteht, dass der Geist an sich unzerstörbar ist, desto eher lösen sich Erwartungen und Befürchtungen auf und man kann frei im Augenblick verweilen oder handeln.

Aufgabe: Tauschen Sie sich aus. Dieses „frei im Augenblick“ zu verweilen gibt einen Geschmack von der Raumnatur des Geistes. Kennen Sie solche kurzen Momente? Kennen Sie das Gefühl, mehr als das begrenzte Ich zu sein? Warum kann man dieses Gefühl der Freiheit nicht dauerhaft halten? Wodurch kann man es üben?

LÖSUNG AB 3

BUDDHISTISCHE KERNAUSSAGEN, DAS LEBEN SINNVOLL ZU NUTZEN

1. ZU URSACHE UND WIRKUNG

Aufgabe: Ordnen Sie sinnvolle Handlungen zu.

gesundes, langes Leben	Leben schützen
Reichtum, immer genug haben	Freigebigkeit
Harmonie, Freundlichkeit	glückbringendes sexuelles Verhalten
man hört die Wahrheit, genießt Ansehen	die Wahrheit sagen
man hat genug Freunde	Eintracht schaffen
Erfreuliches über sich hören	ruhig und vertrauensvoll sprechen
was man sagt, bewirkt Veränderungen	sinnvolle Rede führen
ausgeglichener Geisteszustand	genügsam und zufrieden sein
man hat Vertrauen in andere	wohlwollend sein
Scharfsinn	die richtige Anschauung entwickeln

2. ZU MOTIVATION UND EINSTELLUNG

Aufgabe: Begründen Sie Ihre Auswahl! Besprechen Sie sich in der Gruppe.

Die erste und letzte Antwort sind richtig. Die Einstellung sollte so sein, dass ich das Glück von allen nicht vom eigenen Glück trenne. Denn auf lange Sicht führt diese Einstellung zu Gewohnheitstendenzen und prägt das Erleben.

3. ZUR SICHTWEISE

Aufgabe: Tauschen Sie sich aus. Dieses „frei im Augenblick“ zu verweilen gibt einen Geschmack von der Raumnatur des Geistes. Kennen Sie solche kurzen Momente? Kennen Sie das Gefühl, mehr als das begrenzte Ich zu sein? Warum kann man dieses Gefühl der Freiheit nicht dauerhaft halten? Wodurch kann man es üben?

- Die SuS tauschen Erfahrungen aus, etwa Erlebnisse beim Sport (Skifahren, Surfen, Klettern), in der Natur (Gebirge, Meer), in der Liebe, mit guten Freunden, wenn man jemandem hilft, …
- In oben genannten Situationen erlebt man das Hier und Jetzt kraftvoll und intensiv und vergisst dabei an sich zu denken.
- Das Gefühl der Freiheit ist nicht zu halten, wenn Befürchtungen und Hoffnungen des Ichs den Augenblick überlagern, wenn Erwartungen einengen, wenn störende Gefühle trüben, …
- Meditation ist eine Methode die Ich-Anhaftung zu überwinden und in der Raumnatur des Geistes zu verweilen. Auch im alltäglichen Erleben übt man, indem man die Aha-Momente der Offenheit zulässt und im Hier und Jetzt bewusst ist.

MATERIAL 2

DER BUDDHA DES GRENZENLOSEN LICHTES UND SEIN REINES LAND

„Unter einem Reinen Land versteht man das Kraftfeld eines Buddhas. Es ist kein Ort, zu dem man körperlich gelangen kann, sondern ein überpersönlicher, nicht bedingter, freudvoll-spielerischer Zustand des Geistes, in dem alle Bedingungen zu Befreiung und Erleuchtung vorhanden sind.

Da die Fehlvorstellung von einem bestehenden „Ich“ aufgelöst wurde, werden sowohl letztendliche Weisheit als auch große Verdienste schnell und kraftvoll angehäuft und gehen auch nicht wieder verloren. Nun werden die Fülle und der Reichtum des Geistes erfahren, die die Buddhanatur eines jeden sind. […]

Das bekannteste und für alle zugängliche Reine Land ist der Bereich der Großen Freude (sanskr.: sukhavati, tib.: dewachen) vom Buddha des Grenzenlosen Lichtes. […] Anstatt […] in eine neue Geburt innerhalb des Kreislaufs der sechs bedingten Erfahrungswelten getrieben zu werden, ist hier Entwicklung gesichert. Man wird von diesem Bereich zum Wohle anderer in neuen Körpern zurückkehren oder als hilfreicher Einfluss aus dem Raum heraus arbeiten.“

(Lama Ole Nydahl: Von Tod und Wiedergeburt, Knaur Mens Sana, 2011, S. 153-155)



„OM AMI DEWA HRIH“ ist das Mantra des Buddhas des Grenzenlosen Lichtes. Mantras werden gesprochen, um das Kraftfeld des jeweiligen Buddhas zu erwecken.