8 DIE ERLEUCHTUNG

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
Arbeitsblatt 1
Lösungsblatt zu AB 1
Arbeitsblatt 2
Lösungsblatt zu AB 2
Arbeitsblatt 3
Lösungsblatt zu AB 3
Material 2
Material 3
Arbeitsblatt 4
Lösungsblatt zu AB 4
Material 4

DIE ERLEUCHTUNG

Erleuchtung ist ein Zustand unerschütterlicher Furchtlosigkeit, vollkommener Freude und grenzenlosen Mitgefühls. Man erlebt sich voll und ganz mit allem verbunden und nimmt den Geist als leuchtend bewussten Raum wahr, der seinem Wesen nach Einsicht, seiner Erfahrung nach höchste Freude und seinem Ausdruck nach tatkräftige Liebe ist.

Gibt es ein dauerhaftes Glück, unabhängig von allen äußeren Umständen?
Aufgrund der Erkenntnis, dass alles, was zusammengesetzt ist, vergänglich ist und sich wieder auflöst, verließ Prinz Siddhartha vor 2.600 Jahren seinen königlichen Palast und begab sich auf die Suche nach einem Weg zur Überwindung von Leid. Er wurde Buddha, der „Erwachte" – erwacht aus dem Traum der Unwissenheit. Der historische Buddha Shakyamuni zeigte, dass dieser Zustand dauerhaft erlebbar ist. Er gab Lehren über Grundlage, Weg und Ziel. Seinen Schülern zeigte er Methoden, wie Erleuchtung verwirklicht werden kann. Dieser Erfahrungsweg wird bis heute weitergegeben.

Im Buddhismus werden in Bezug auf Erleuchtung zwei Ebenen der Verwirklichung unterschieden.
Die erste Stufe heißt **Befreiung**, bei der man die Einsicht entwickelt, dass alles Persönliche wie Körper und innere Zustände sich in ständigem Fluss befinden. Dementsprechend lässt man die Ich-Vorstellung gehen. Ein Zustand inneren Friedens und Klarheit wird erfahren, frei von jeglichen Störgefühlen. Im Theravada-Buddhismus (Fahrzeug der Älteren) werden vor allem Meditationen zur Übung von Achtsamkeit und Einsicht in den Geist verwendet, die auf innere Gelassenheit und Ichlosigkeit zielen. Das bedeutet das Ende des Leidens. Buddha Shakyamuni erklärte dies in den sogenannten Vier Edlen Wahrheiten.

Im Großen Weg (sanskr. Mahayana) und im Diamantweg (sanskr. Vajrayana) gilt die Befreiung als Grundlage für den weiteren Weg bis zur vollen **Erleuchtung**. Hier geht es um die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit mit der Motivation, allen Wesen nutzen zu können. Weisheit bedeutet, die Leerheit aller Erscheinungen – jenseits dualistischer Vorstellungen – zu erkennen. Durch Meditation löst sich die Trennung zwischen Erleber, Erlebnis und Erlebtem auf, so dass man die Nicht-Getrenntheit aller Erscheinungen erfährt, man erlebt Raum und Freude untrennbar. Im Diamantweg wendet man die Reine Sicht an, d.h. man übt die Welt als freies Spiel des Raumes und die Wesen als potenzielle Buddhas zu sehen.

MITGEFÜHL

Der **Erleuchtungsgeist (sanskr.: Bodhicitta)** ist der Wunsch, zum Wohle aller Wesen Erleuchtung zu erreichen. Diese Einstellung beruht auf der Einsicht, dass man nicht getrennt ist von anderen Wesen und dass das eigene Glück nicht wichtiger ist als das Glück anderer Wesen. **Mitgefühl** und die Fähigkeiten, anderen zu helfen, entfalten sich ganz natürlich. Diese Einstellung macht sowohl die Meditationspraxis als auch das Handeln im Alltag sehr kraftvoll. Jede Tat wird zur Handlung eines **Bodhisattvas** (wörtl. „Held des Erleuchtungsgeistes") und damit zu einem Schritt auf dem Weg zur Erleuchtung.

WEISHEIT

Weisheit beinhaltet das Verständnis von Ursache und Wirkung, das Wissen um Vergänglichkeit, die Erkenntnis der Relativität von Zuschreibungen und man entwickelt die Einsicht, dass Erleber, Erlebtes und Erleben – Subjekt, Objekt und Tat – nicht voneinander zu trennen oder anders ausgedrückt Teile einer Ganzheit sind. Alle Phänomene sind bedingt und entstehen in Abhängigkeit, sie sind frei von einer unabhängigen Existenz. Dies wird im Buddhismus Leerheit genannt. Alles wird überpersönlich erfahren.

AKTIVITÄT

Durch die Verbindung von tatkräftigem **Mitgefühl** und überpersönlicher **Weisheit** erweitert sich der Handlungsspielraum. Weisheit und Mitgefühl sind so natürlich geworden, dass jede Tat spontan und ohne die dualistische Vorstellung „ich tue etwas mit dir oder für dich" entsteht und zum Wohle anderer Wesen beiträgt. Vereinfacht gesagt, jede Lage wird exakt erfasst, und die erleuchtete Aktivität tut genau das, was am besten passt. Buddhas und verwirklichte Lehrer handeln zum Wohle der Wesen. Je nachdem was gebraucht wird, handeln sie **befriedend, bereichernd, faszinierend und/oder kraftvoll schützend.** Das sind die vier erleuchteten Tatbereiche.

LEHRER-INFO

STUNDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können:
- die Begriffe „Befreiung“ und „Erleuchtung“ aus buddhistischer Sicht erklären.
- eine ichbezogene Ebene von einer freien Ebene des Handelns unterscheiden.
- den Entwicklungsweg zur Erleuchtung aus buddhistischer Sicht nachvollziehen.

SICHERUNG	Die volle Erleuchtung und die Entfaltung aller Buddhaqualitäten	**Material 3** SuS erläutern Fachtermini
ERARBEITUNG 2	Überpersönliche Erlebnisebene der **Erleuchtung**	**AB 3** **LB zu AB 3** SuS bearbeiten Aufgaben und deuten Symbole
ERARBEITUNG 1	Vom ichbezogenen Erleben zur **Befreiung**	**AB 2** **LB zu AB 2** SuS bearbeiten Aufgaben **Material 2** SuS fassen zusammen
HINFÜHRUNG	Warum verließ Siddhartha sein gewohntes Leben auf der Suche nach Erleuchtung?	**AB 1** **LB zu AB 1** SuS erarbeiten und besprechen Inhalte
EINSTIEG	Nennt eure Vorstellungen zum Begriff Erleuchtung.	**Material 1** SuS nennen Vorstellungen

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:
- Was ist Erleuchtung? Wie fühlt man sich dann? Was kann man dann tun?
- War nur der historische Buddha erleuchtet oder ist Erleuchtung heute auch möglich?

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können …

1. die Begriffe „Befreiung“ und „Erleuchtung“ aus buddhistischer Sicht erklären.
2. eine ichbezogene Ebene von einer freien Ebene des Handelns unterscheiden.
3. den Entwicklungsweg zur Erleuchtung aus buddhistischer Sicht nachvollziehen.

EINSTIEG

Das Ziel buddhistischer Praxis ist „Erleuchtung“. Dieser Begriff ist den SuS zwar bekannt, doch wahrscheinlich ohne genaue Vorstellung. Mit einer humorvollen Grafik erfolgt eine erste Annäherung an das Thema.

Der Lehrer projiziert **Material 1**, die SuS nennen im Plenum ihre derzeitige Vorstellung von Erleuchtung.

INFO

Auf dem Weg zur Erleuchtung werden zwei Ebenen unterschieden.

Im Theravada wird der Schwerpunkt auf das Ziel der Befreiung vom eigenen Leid gelegt.

In den Mahayana- und Vajrayana-Traditionen werden Mitgefühl und Weisheit und alle erleuchtenden Qualitäten entwickelt, um möglichst allen Wesen zu nützen. Indem man an alle denkt, treten überpersönliche Weisheiten zutage und Erfahrungen und Fähigkeiten fließen frei. Erleuchtung ist die höchste Funktionsfähigkeit des Geistes.

HINFÜHRUNG

SuS lesen auf **AB 1**, wie der Weg des historischen Buddhas begann. In der Gruppenarbeit begegnen sie der Fragestellung, was es bedeutet das Ziel „Erleuchtung“ anzustreben? Die Aufgaben zielen darauf ab, die Suche nachvollziehbar zu machen. Prinz Siddharta verstand die Vergänglichkeit und gab deshalb sein bisheriges Leben auf.

Der Austausch erfolgt im Plenum. Mögliche Antworten gibt **LB zu AB 1**.

ERARBEITUNG 1

Zunächst wird die Ebene erarbeitet, wie innere Freiheit erlangt werden kann.

Die SuS können in der Gruppenarbeit anhand der Bilder und Aufgaben auf **AB 2** die Begrenztheit eines stark ichbezogenen Erlebens nachvollziehen. Sie werden aufgefordert, ein Fazit zu formulieren.

Dies sollte das Verständnis beinhalten: Wenn man in seinen eigenen Störgefühlen verstrickt ist, kann man nicht frei handeln. **LB zu AB 2** gibt mögliche Antworten.

Material 2 zeigt die Ebene der Befreiung. Die SuS beschreiben im Plenum, wie sich diese freie Ebene anfühlt und ausdrückt.

ERARBEITUNG 2

Nun geht es um die Ebene der vollen Erleuchtung und Entfaltung aller Buddhaqualitäten, das sind unerschütterliche Furchtlosigkeit, vollkommene Freude und grenzenloses Mitgefühl.

Buddha wollte diese Freiheit nicht nur für sich, sondern er wollte den Weg zu dauerhaftem Glück für alle Wesen aufzeigen. Die große Einstellung an alle zu denken bewirkt Großes. Mit dieser überpersönlichen Sicht handelt man aus Mitgefühl und Weisheit und nutzt die erleuchteten Qualitäten zum Wohle der Wesen, wo immer sie offen sind.

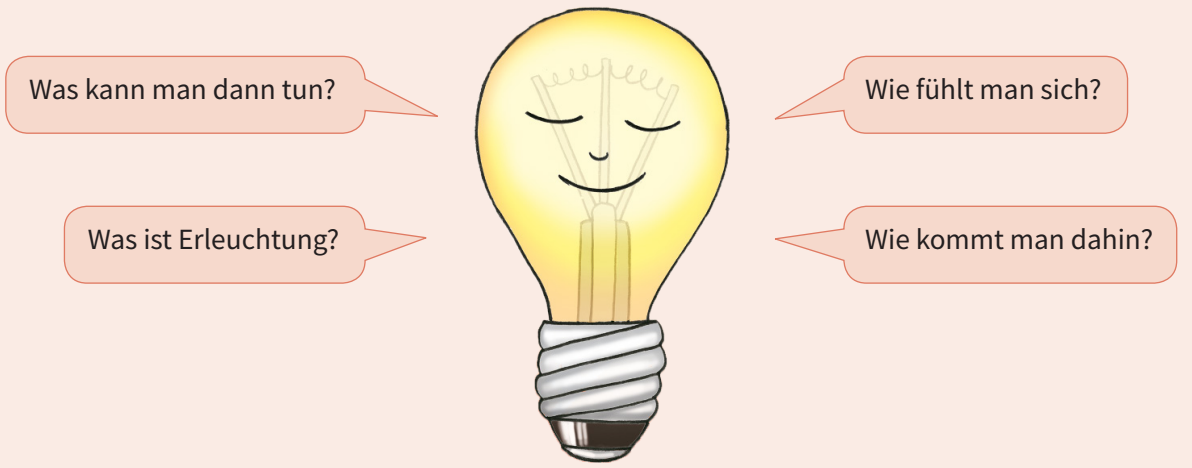
Die SuS erschließen sich in Einzelarbeit anhand der Aufgaben auf **AB 3** die Erlebnisebene von Erleuchtung. Mögliche Bedeutung von den buddhistischen Symbolen Lotus und Diamant werden assoziiert. **LB zu AB 3** gibt Antworten.

SICHERUNG

Erleuchtung ist ein Zustand unerschütterlicher Furchtlosigkeit, vollkommener Freude und grenzenlosen Mitgefühls. Man erlebt sich voll und ganz mit allem verbunden und nimmt den Geist als leuchtend bewussten Raum wahr, der seinem Wesen nach Einsicht, seiner Erfahrung nach höchste Freude und seinem Ausdruck nach tatkräftige Liebe ist.

Die Aspekte der vollen Erleuchtung auf **Material 3** werden im Unterrichtsgespräch nachvollzogen. Die SuS erläutern die buddhistischen Fachbegriffe, indem sie das bisher erarbeitete Verständnis einer überpersönlichen Erlebnisweise einbringen.

MATERIAL 1



Ein- und ausschalten?	Training?	Sich auflösen?

Gibt es einen Schnellkurs?
"In 10 Tagen zur Erleuchtung!
Entdecken Sie Ihr Potenzial!"

AB 1

EINE GESCHICHTE AUS DEM LEBEN PRINZ SIDDHARTHAS, DEM SPÄTEREN BUDDHA

Prinz Siddhartha lebte 29 Jahre in einem abgeschirmten Palast mit bester Ausbildung und allen Annehmlichkeiten des Lebens. Doch nachdem er heimlich den Palast verlassen und Alter, Krankheit und Tod gesehen hatte, konnte der junge Prinz keine Ruhe mehr finden. Aufgewühlt wälzte er sich die ganze Nacht hin und her. Die Einsicht, dass diese Leiden zum Leben der Wesen dazugehören, ließ ihn grübeln. Alle Freuden, aller Besitz, alle glücklichen Momente würden vergehen. Wie er es auch betrachtete, er konnte nichts finden, was er seiner Familie und seinen Freunden als dauerhafte Zuflucht anbieten konnte. Kein Glück würde ewig bleiben!

Am nächsten Morgen kam der Prinz an einem Mann vorbei, der in tiefer Versenkung saß. Als sich ihre Augen begegneten, löste dies in dem zukünftigen Buddha eine tiefe innere Gewissheit aus. Dieser Mann spiegelte etwas Zeitloses, das nicht mehr vergehen konnte. Buddha verstand, dass es etwas zwischen und hinter den Vorstellungen und Eindrücken des gewohnten Lebens geben musste, eine innere Freiheit, die glücklich macht.

So beschloss er, aus seinem Palast fortzugehen und sein reiches angenehmes Leben aufzugeben, um dieses Zeitlose zu finden.

AUFGABEN

1. Wie kommt jemand auf die Idee, nach Erleuchtung zu streben, obwohl er dieses Ziel gar nicht kennt?

2. Ahnte Siddhartha, in welche Richtung der Weg gehen könnte?

3. Wie könnte das Ziel „Erleuchtung“ aussehen?

EINE BEGRIFFSBESTIMMUNG (WIKIPEDIA):

Der Begriff des **Erwachens** (Sanskrit bodhi), der oft ungenau mit „Erleuchtung“ übersetzt wird, hat im Buddhismus eine zentrale Bedeutung. Er findet sich in „Buddha“ („der Erwachte“) und „Bodhisattva“ (= Erleuchtungsmutiger) wieder. Bodhi kommt von der Sanskrit-Wurzel budh, die „aufwachen, erkennen, wahrnehmen, verstehen“ bedeutet.

LÖSUNG AB 1

EINE GESCHICHTE AUS DEM LEBEN PRINZ SIDDHARTHAS, DEM SPÄTEREN BUDDHA

AUFGABEN

1. **Was kann jemanden dazu bringen, nach Erleuchtung zu streben, obwohl er dieses Ziel gar nicht kennt?**
   - Jemand ahnt, dass es mehr im Leben gibt als das „Normale“.
   - Es muss doch einen Weg zum dauerhaften Glück geben!
   - Es muss eine Ebene geben, die mehr Tiefe/Freiheit/Glück ermöglicht.
   - Man hat den tiefen Wunsch, nützlich für die Wesen zu sein.

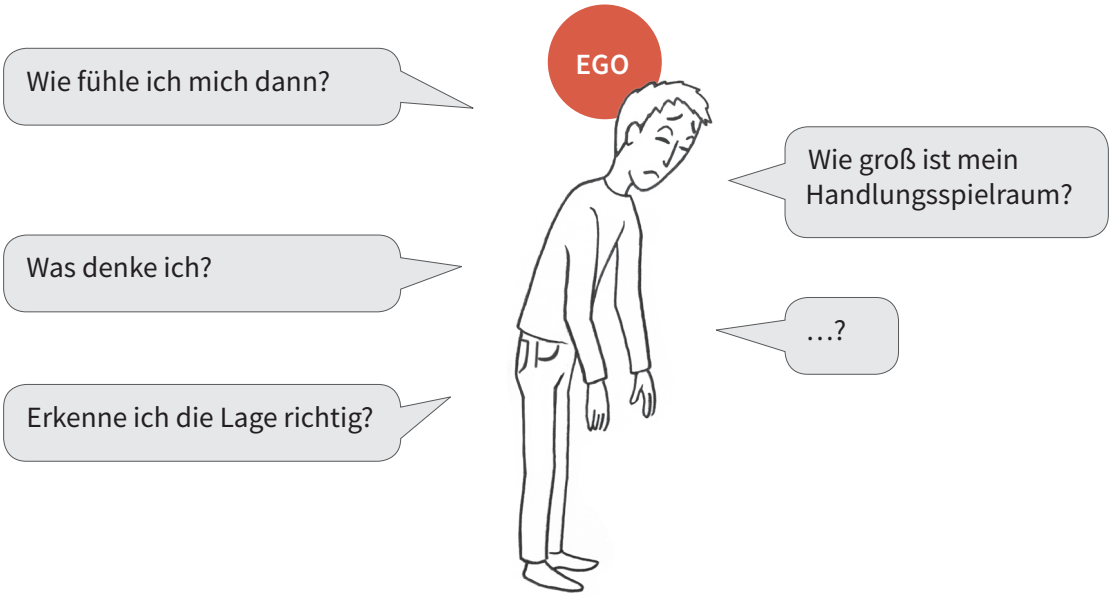
2. **Ahnte Siddharta wohl, in welche Richtung der Weg gehen könnte?**
   - Der Weg muss nach innen gehen.
   - Im Außen kann man kein dauerhaftes Glück finden, da sich alles ständig ändert.
   - Alles wirklich Sinnvolle kann man nur im eigenen Geist finden.

3. **Wie könnte das Ziel „Erleuchtung“ aussehen?**
   - Alle inneren Qualitäten erscheinen.
   - Man ist glücklich.
   - Man kann alles.
   - Man hat den natürlichen Wunsch, anderen zu nutzen.

AB 2

VOM ICHBEZOGENEN ERLEBEN ZUR BEFREIUNG

WENN ICH MICH VON WUT, EIFERSUCHT, NEID, GIER USW. MITREISSEN LASSE UND ALLES AUF MICH BEZIEHE …



Ein wünschenswerter Zustand?

AUFGABEN

1. Betrachtet das Bild, versetzt euch in die Lage und tauscht euch aus.
2. Kann man intellektuell seine Gefühle steuern? Begründet die Antwort.
3. Beschreibt eine Situation, die von Menschen gefühlsmäßig unterschiedlich oder sogar entgegengesetzt erlebt wird.
4. Ist es möglich, sein Erleben so zu steuern, dass man ständig froh ist? Begründet die Antwort.
5. Wie erleben glückliche bzw. depressive Menschen die Welt?
6. Erzählt euch Situationen, in denen ihr einen Menschen zumindest vorübergehend froh gemacht habt. Wie fühlte sich das an?
7. Was hindert dich manchmal daran, etwas für andere zu tun?
8. Lehnt euch möglichst unabgelenkt eine Minute zurück, schließt die Augen und beobachtet, was im eigenen Geist passiert.

Fazit:

LÖSUNG AB 2

VOM ICHBEZOGENEN ERLEBEN ZUR BEFREIUNG

AUFGABEN

1. **Betrachtet das Bild, versetzt euch in die Lage und tauscht euch aus.**
   Die SuS schildern und interpretieren ichbezogenes Erleben.

2. **Kann man intellektuell seine Gefühle steuern? Begründet die Antwort.**
   Gefühle sind intellektuell begrenzt steuerbar („Man nimmt sich zusammen."). Sich von Störgefühlen intellektuell zu befreien ist schwierig. Man braucht Einsicht zur Vergänglichkeit der Störgefühle und muss dann sein Verhalten ändern.

3. **Beschreibt eine Situation, die von Menschen gefühlsmäßig unterschiedlich oder sogar entgegengesetzt erlebt wird.**
   z.B: Fans von unterschiedlichen Fußballklubs; Axel ist verliebt in Lea, Paul findet Lea zickig und hässlich. Vorlieben und Abneigungen färben das Erleben.

4. **Ist es möglich, sein Erleben so zu steuern, dass man ständig froh ist? Begründet die Antwort.**
   Ähnlich wie bei den störenden Gefühlen, ist der intellektuelle Einfluss auf angenehme Gefühle begrenzt. Man kann nicht verstandesmäßig befehlen: „Ich will jetzt immer ausgeglichen und froh sein."

5. **Wie erleben glückliche bzw. depressive Menschen die Welt?**
   Glückliche Menschen finden alle und alles freudvoll oder interessant. Die Kraft dieser positiven Grundeinstellung „entkräftet" schwierige Situationen und Störungen. Depressive Menschen sehen nur das Schwierige, Beängstigende, die Probleme und können keine Möglichkeiten und Chancen erkennen.

6. **Erzählt euch Situationen, in denen ihr einen Menschen zumindest vorübergehend froh gemacht habt. Wie fühlte sich das an?**
   Es fühlt sich gut an. Man ist selbst glücklich.

7. **Was hindert dich manchmal daran, etwas für andere zu tun?**
   Eigene Bequemlichkeit, ebenso wie Passivität und Selbstbezogenheit, auch mangelnder Mut oder die mangelnde Erkenntnis, dass sinnvolles Tun glücklich macht, können Hinderungsgründe sein. Auch Unsicherheit bzgl. der Einschätzung einer Situation, man hat es gut gemeint, aber es kam schlecht an.

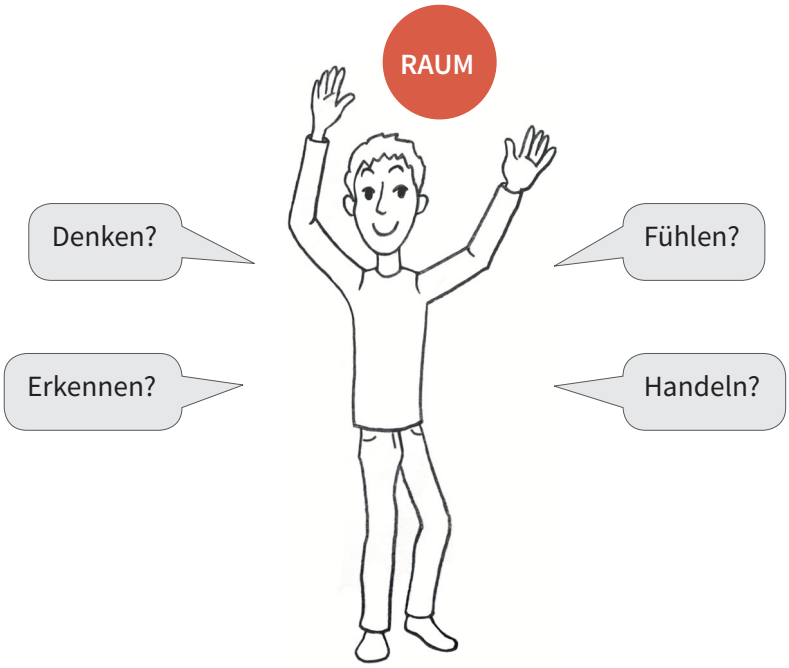
8. **Lehnt euch möglichst unabgelenkt eine Minute zurück, schließt die Augen und beobachtet, was im eigenen Geist passiert.**
   Der Geist schwankt sowohl zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her als auch zu anderen Orten (man denkt zum Beispiel an das unaufgeräumte Zimmer). Es entwickeln sich Gefühle zum Gedachten, welche aber in der jetzigen Situation nicht relevant sind.

Fazit:
Wenn man in seinen eigenen Störgefühlen verstrickt ist, kann man nicht frei handeln. Man ist unglücklich und begrenzt. Man denkt im Kreis, nimmt sich zu wichtig und erkennt die Lage nicht. Man erlebt wie durch eine gefärbte Brille.

MATERIAL 2

DIE ERSTE EBENE AUF DEM WEG ZUR ERLEUCHTUNG: BEFREIUNG

WENN ICH GENÜGEND ABSTAND VON STÖRENDEN GEFÜHLEN ENTWICKELT HABE …



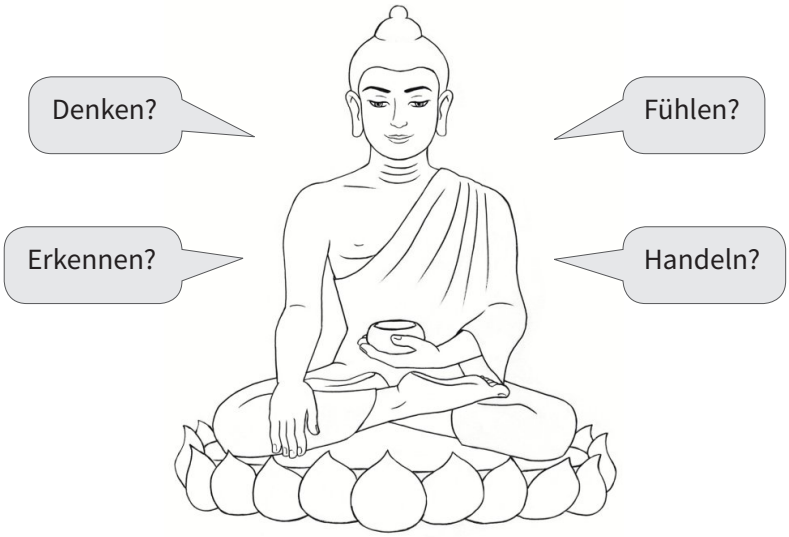
„Ich bin nicht meine Gedanken und Gefühle, ich habe sie."
„Ich bin nicht mein Körper, ich habe ihn."

Die erste Ebene heißt Befreiung, bei der man die Einsicht entwickelt, dass alles Persönliche wie Körper und innere Zustände sich in ständigen Fluss befinden. Durch Meditation bekommt man genügend Abstand und innere Freiheit. Dementsprechend lässt man die Ich-Vorstellung gehen. Ein Zustand inneren Friedens und Klarheit wird erfahren, frei von jeglichen Störgefühlen. Man erkennt, wie eine Lage ist. So kann man verantwortlich entscheiden und sinnvoll handeln.

AB 3

DIE ZWEITE EBENE: VOLLE ERLEUCHTUNG UND ENTFALTUNG ALLER BUDDHAQUALITÄTEN

Buddha wollte diese Freiheit nicht nur für sich, sondern er wollte den Weg zu dauerhaftem Glück für alle Wesen aufzeigen. Die große Einstellung an alle zu denken bewirkt Großes. Mit dieser überpersönlichen Sicht handelt man aus Mitgefühl und Weisheit und nutzt die erleuchteten Qualitäten zum Wohle der Wesen, wo immer sie offen sind.



AUFGABEN

1. **Formuliere eine mögliche Aussage Buddhas zu jedem Bereich: denken, erkennen, fühlen handeln.**

2. **Lotusblüte und Diamant sind bekannte Symbole für Erleuchtung. Wofür könnten diese Symbole stehen?**





LÖSUNG AB 3

DIE ZWEITE EBENE: VOLLE ERLEUCHTUNG UND ENTFALTUNG ALLER BUDDHAQUALITÄTEN

Buddha wollte diese Freiheit nicht nur für sich, sondern er wollte den Weg zu dauerhaftem Glück für alle Wesen aufzeigen. Die große Einstellung an alle zu denken bewirkt Großes. Mit dieser überpersönlichen Sicht handelt man aus Mitgefühl und Weisheit und nutzt die erleuchteten Qualitäten zum Wohle der Wesen, wo immer sie offen sind.



AUFGABEN

1. **Formuliere eine mögliche Aussage Buddhas zu jedem Bereich: denken, erkennen, fühlen handeln.**
   Ich denke an alle Wesen und wünsche, dass sie glücklich sind.
   Ich erkenne die Lage klar und ohne Einschränkungen und sehe, was benötigt wird.
   Ich bin glücklich und froh und habe sehr viel Mitgefühl.
   Ich handle ohne Egoismus und mit Weisheit.

2. **Lotusblüte und Diamant sind bekannte Symbole für Erleuchtung. Wofür könnten diese Symbole stehen?**



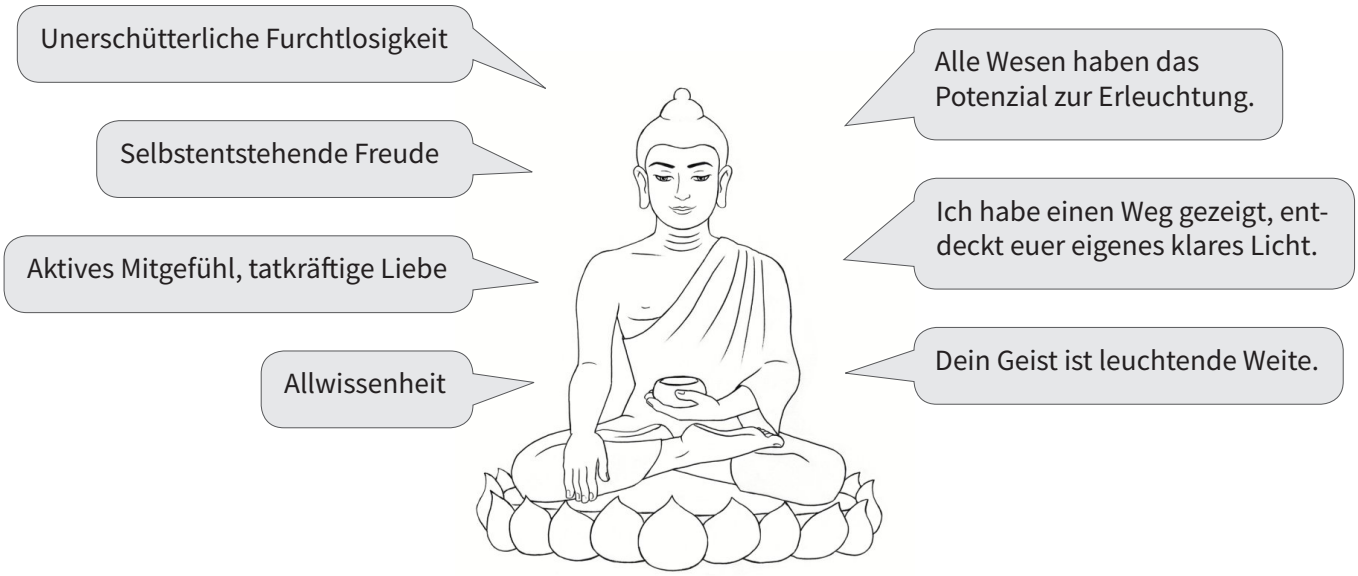
Offenheit, Reinheit, Entfaltung



Klarheit, Strahlkraft, Fähigkeiten

MATERIAL 3

DIE ZWEITE EBENE: VOLLE ERLEUCHTUNG UND ENTFALTUNG ALLER BUDDHAQUALITÄTEN



Erleuchtung ist ein Zustand unerschütterlicher Furchtlosigkeit, vollkommener Freude und grenzenlosen Mitgefühls. Man erlebt sich voll und ganz mit allem verbunden und nimmt den Geist als leuchtend bewussten Raum wahr, der seinem Wesen nach Einsicht, seiner Erfahrung nach höchste Freude und seinem Ausdruck nach tatkräftige Liebe ist.