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 II

ZIELE

Die SuS können:

- die Begriffe „Befreiung“ und „Erleuchtung“ aus buddhistischer Sicht erläutern.
- den Entwicklungsweg zur Erleuchtung aus buddhistischer Sicht nachvollziehen.
- gewohnheitsmäßige Wahrnehmung und Beurteilung reflektieren.
- den Zusammenhang von dauerhaftem Glück und Erleuchtung verstehen.

TRANSFER	Außerhalb der Komfortzone – jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt	**Material 4** SuS äußern sich zu Cartoon
ERARBEITUNG 2	Ausdruck der Erleuchtung in Mitgefühl und Weisheit und Aktivität	**Material 3** **AB 4 und LB zu AB 4** SuS sichern Verständnis und stellen persönlichen Bezug her
VERTIEFUNG 2	Vajra-Lied eines erleuchteten Yogis	**Material 2** SuS lassen Eindruck auf sich wirken
(OPTIONAL) VERTIEFUNG 1	Gewohnheitsmäßige Wahrnehmung und Beurteilung	**AB 3 und LB zu AB 3** SuS hinterfragen Wahrnehmung und Beurteilung
ERARBEITUNG 1	Die Überwindung der Ich-Illusion	**AB 2 uns LB zu AB 2** SuS reflektieren Ich-Vorstellung und Gefühle
HINFÜHRUNG	Gibt es dauerhaftes Glück?	**AB 1 und LB zu AB 1** SuS bearbeiten Kernfragen zu Buddhas Suche
EINSTIEG	Auf der Jagd nach Glück sind wir sehr erfindungsreich.	**Material 1** SuS bringen Beispiele für ihre Erfahrung und Assoziationen

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:

- Worauf richten wir unser Leben aus?
- Was ist Erleuchtung?
- War nur der historische Buddha erleuchtet?
- Kann jeder Mensch Erleuchtung erlangen?

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können …

1. die Begriffe „Befreiung“ und „Erleuchtung“ aus buddhistischer Sicht erläutern.
2. den Entwicklungsweg zur Erleuchtung aus buddhistischer Sicht nachvollziehen.
3. gewohnheitsmäßige Wahrnehmung und Beurteilung reflektieren.
4. den Zusammenhang von dauerhaftem Glück und Erleuchtung verstehen.

EINSTIEG

Material 1 zeigt oben eine Frau, der Satz „Auf der Jagd nach Glück sind wir sehr erfindungsreich“ gibt Anregung zu einem Unterrichtsgespräch, in dem die SuS ihre Erfahrung und Assoziationen einbringen. Die SuS bringen Beispiele von Glück durch Erfolg, Konsum, Liebe, etc.

Material 1 unten zeigt den möglichen Absturz, denn Glück, das von äußeren Bedingungen abhängt, ist niemals dauerhaft. Darauf ist kein Verlass.

HINFÜHRUNG

„Gibt es dauerhaftes Glück – jenseits von Krisen, Alter, Krankheit und Tod?“

AB 1 gibt Informationen zu Buddhas Leben, zu seinen Entschluss das angenehme Palastleben aufzugeben und sich auf die Suche nach dauerhaftem Glück zu begeben.

Aufträge und kritische Kernfragen, die in Partnerarbeit bearbeitet werden, regen zur Reflektion an.
LB zu AB 1 gibt mögliche Antworten.

INFO

Dauerhaftes Glück ist aus buddhistischer Sicht nur möglich, wenn man erstens die Ich-Illusion überwindet, damit man sich nicht mehr als Zielscheibe des Leidens erfährt, was „Befreiung“ genannt wird und zweitens in jedem Moment erkennt, dass auch die äußere Welt eine „Illusion“ ist. Man gibt Schritt für Schritt konzeptuelle Vorstellungen und einengende Beurteilungen auf und entwickelt Weisheit. In der Erleuchtung erfährt man dauerhaftes Glück, unabhängig von allen Bedingungen. Unerschütterlich und furchtlos, freudvoll und voller Liebe handelt man zum Nutzen der Wesen. Meditation ist eine Methode, mehr Klarheit, Stabilität, Freude und andere erleuchteten Eigenschaften zu entwickeln.

ERARBEITUNG 1

AB 2 zeigt die Kernfragen zur Überwindung der Ich-Illusion. Die SuS reflektieren in Partnerarbeit, dass das Ich keine feste Größe ist, sondern im dauernden Wandel ist. Die Fragen regen an, sich bewusst über Gefühle zu werden, und ab wann sie zu einengend und hinderlich für Glück sind. Im Buddhistischen Kontext spricht man dann von „Störgefühlen“.

LB zu AB 2 gibt mögliche Antworten zu den Fragen. Wenn gewünscht erfolgt ein kurzer Austausch im Plenum.

VERTIEFUNG 1, OPTIONAL

Hierbei geht es um die Bewusstwerdung von gewohnheitsmäßiger Wahrnehmung und Beurteilung.

Aufgrund unseres kulturellen Hintergrundes, der Erziehung, persönlichen Geschichte und unserer Sinneswahrnehmung wird die Welt unterschiedlich erfahren und bewertet. Diese konzeptuellen Vorstellungen können mithilfe von **AB 3** von den SuS hinterfragt werden. Hierzu bietet sich der Austausch in Gruppenarbeit an. **LB zu AB 3** gibt Hintergrundinformation.

Wenn gewünscht erfolgt ein kurzer Austausch im Plenum.

INFO

Im Buddhismus spricht man von grundlegender Unwissenheit, weil wir durch die Schleier der Vorstellungen nicht wahrnehmen, wie die Dinge wirklich sind. Um Befreiung zu erlangen, ist es notwendig, die Einschränkungen des ichbezogenen Erlebens in Form von Erfahrung – und nicht nur durch intellektuelles Wissen – zu überwinden. Um Erleuchtung zu verwirklichen, braucht man vertiefte Meditation und erfährt die Raumnatur des Geistes. Erleuchtung bedeutet, dass alle konzeptuellen Schleier der Unwissenheit aufgelöst sind.

VERTIEFUNG 2

Im Plenum wird das Vajra-Lied des erleuchteten Yogis Milarepa in **Material 2** gelesen. Die SuS lassen den Eindruck auf sich wirken. Die Gedichtform dient als Inspiration und zeigt den freudvollen und freien Geist nach Überwindung aller Vorstellungen. Völlig furchtlos reitet er auf den Wellen des Meeres.

ERARBEITUNG 2

Material 3: Das Buddhabild kann während der Erarbeitungsphase von **AB 4** als Hintergrund projiziert werden, um eine klassische Darstellung auf einem Thangka zu vermitteln.

Die SuS erfahren auf **AB 4**, dass sich Erleuchtung in Furchtlosigkeit, Freude und Liebe ausdrückt. Die Verbindung von tatkräftigem Mitgefühl und überpersönlicher Weisheit bringt eine Aktivität zum Nutzen der Wesen hervor.

Sie nehmen Stellung zu diesen Qualitäten und beantworten, ob diese für sie selbst auch relevant sind und ob sie sich vorstellen können, dass heutzutage Menschen diesen Weg zur Erleuchtung gehen. **LB zu AB 4** gibt Hinweise zu möglichen Antworten.

TRANSFER

Material 4 zeigt einen lustigen Cartoon. Es geht um den inneren Schritt, Begrenzungen hinter sich zu lassen und sich in unbekanntes Neuland zu wagen, analog zu Buddha, als er den Palast verließ.

Die SuS äußern sich spontan, ob sie die Erfahrung kennen von befreienden Aha-Momenten oder Ähnliches. Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

MATERIAL 1

AUF DER JAGD NACH GLÜCK SIND WIR SEHR ERFINDUNGSREICH





AB 1

GIBT ES DAUERHAFTES GLÜCK?

EINE GESCHICHTE AUS DEM LEBEN PRINZ SIDDHARTHAS, DES SPÄTEREN BUDDHAS

Als Prinz hatte Siddharta ein wunderbares Leben im elterlichen Palast. Sein Vater sorgte dafür, dass er nicht mit den Problemen der Welt konfrontiert wurde. Nachdem er aber heimlich den Palast verlassen hatte und Alter, Krankheit und Tod gesehen hatte, konnte der junge Prinz keine Ruhe mehr finden. Die Einsicht, dass diese Leiden zum Leben der Wesen dazugehören, wühlte ihn auf. Alle Freuden, aller Besitz, alle glücklichen Momente würden vergehen.

Wie er es auch betrachtete, er konnte nichts finden, wie er seine Familie und seine Freunde vor Leid schützen konnte. Gibt es ein dauerhaftes Glück und wie konnte man es finden? Hier im Palast würde er die Antwort nicht finden.

So beschloss Prinz Siddhartha, sein angenehmes Leben aufzugeben, und er machte sich auf die Suche. Er traf viele Meister unterschiedlicher philosophischer Schulen. Nach sechs Jahren des Lernens und der Meditation fasste Siddharta, der zukünftige Buddha, den festen Entschluss, in vertiefter Meditation zu verweilen. Er setzte sich in Bodhgaya unter den Bodhibaum. Nach sechs Tagen und Nächten intensiven inneren Erlebens erreichte er am Vollmondmorgen im Mai die Erleuchtung. Er wurde strahlendes Gewahrsein im Hier und Jetzt, durch jede Zelle kannte und war er alles. Deshalb heißt er Buddha, der Erwachte.

AUFGABEN

1. **Notieren Sie in Stichpunkten aus der Lebensgeschichte Wesentliches zu folgenden Schritten:**
   - Ausgangslage
   - Motivation
   - Weg
   - Ziel

2. **Besprechen Sie in Partnerarbeit folgende Kernfragen:**
   - Was halten Sie von Buddhas Entschluss, aus seinem vertrauten Umfeld wegzugehen?
   - Erachten Sie die Dringlichkeit von Buddhas Anliegen auch im heutigen Leben noch als relevant?
   - Suchen Sie Situationen aus Ihrem Erfahrungsbereich, in denen Sie gewohnte Wege verlassen haben.
   - Überlegen Sie, ob es Lösungswege zu dauerhaftem Glück gibt?
   - Sehen Sie einen Weg, die äußere Welt so zu verändern, dass sich dauerhaftes Glück einstellt?

LÖSUNG AB 1

GIBT ES DAUERHAFTES GLÜCK?

AUFGABEN

1. Notieren Sie in Stichpunkten aus der Lebensgeschichte Wesentliches zu folgenden Schritten:

- Ausgangslage: wunderbares Leben im Palast, Königssohn
- Motivation: dauerhaftes Glück für sich und alle finden
- Weg: weggehen, Lehrer treffen, lernen, meditieren, in tiefer Meditation verweilen
- Ziel: strahlendes Gewahrsein im Hier und Jetzt, Erleuchtung

2. Besprechen Sie in Partnerarbeit folgende Kernfragen:

- Was halten Sie von Buddhas Entschluss, aus seinem vertrauten Umfeld wegzugehen?
  Ist nachvollziehbar, er wollte Neues ausprobieren.
- Erachten Sie die Dringlichkeit von Buddhas Anliegen auch im heutigen Leben noch als relevant?
  Ja, es gibt viel Leid in der Welt.
- Suchen Sie Situationen aus Ihrem Erfahrungsbereich, in denen Sie gewohnte Wege verlassen haben.
  Individuelle Antworten, auch grenzüberschreitende Erfahrungen (z.B. Drogen, Extremsport).
- Überlegen Sie, ob es Lösungswege zu dauerhaftem Glück gibt?
  Wenn dann am ehesten durch innere Einstellung.
- Sehen Sie einen Weg, die äußere Welt so zu verändern, dass sich dauerhaftes Glück einstellt?
  Obwohl man dies hofft, passieren immer wieder Kriege, Katastrophen, ect.

AB 2

DIE ÜBERWINDUNG DER ICH-ILLUSION

Im Buddhismus werden auf dem Weg zur Erleuchtung zwei Ebenen der Verwirklichung unterschieden. Die erste Stufe nennt man Befreiung. Ihre Grundlage ist die Erkenntnis, dass Körper, Gedanken und Gefühle in ständiger Veränderung sind und deswegen kein wirklich beständiges „Ich“ darstellen. Indem man nicht den gewohnheitsmäßigen Vorstellungen einer festen Identität folgt, wird man frei von störenden Gefühlen. Ein zutiefst entspannter Zustand inneren Friedens und Klarheit wird erfahren.

Die Idee eines „Ichs“ weist keinerlei Konstanz auf: Als Kindergartenkind fühlte sich das Ich anders an als jetzt, als Mitvierziger wird es anders sein wie das eines Greises, und wenn es das Ich wirklich gäbe, was würde nach dem Tod mit ihm passieren? „Ich“ als geistiges Konstrukt ist ständig vorhanden, jeder erlebt die Welt zu jeder Zeit von sich selbst aus, trotzdem ist es nicht auffindbar.

Hat man einmal erfahren, dass das Ich eine Illusion ist, gibt es auch niemanden mehr, der leiden kann. Man sieht sich nicht mehr als Zielscheibe und hat „Befreiung“ erreicht.
Innere Freiheit bedeutet, entscheiden zu können, was im eigenen Geist kultiviert wird.
Regelmäßige Meditation hilft, um genügend Abstand halten zu können.

AUFGABEN

1. **Zur Vorstellung vom Ich:**
   - Können Sie diese buddhistischen Aussagen mit der eigenen Erfahrung in Zusammenhang bringen?
   - Was bedeutet diese Aussage, dass man nicht mehr Zielscheibe ist? Finden Sie Beispiele aus Alltagssituationen.
   - Machen Sie Vorschläge, wie man weniger ichbezogen handeln kann.

2. **Zum Umgang mit Gefühlen:**
   - Wann sind Gefühle störend?
   - Welche „Störgefühle“ können Sie benennen?
   - Wie drücken sich „Störgefühle“ aus, wenn man sie unkontrolliert auslebt?
   - Worin liegt der Vorteil, wenn man ein „Störgefühl“ nicht ausagiert, sondern es bewusst loslässt?
   - Wie kann man lernen, nicht auf „Störgefühle“ einzugehen, sondern gelassen zu bleiben?



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

LÖSUNG AB 2

DIE ÜBERWINDUNG DER ICH-ILLUSION

AUFGABEN

1. Zur Vorstellung vom Ich:

- Können Sie diese buddhistischen Aussagen mit der eigenen Erfahrung in Zusammenhang bringen?
  Ja, das ist offensichtlich.

- Was bedeutet diese Aussage, dass man nicht mehr Zielscheibe ist? Finden Sie Beispiele aus Alltagssituationen!
  Anstatt sich zu ärgern, bleibt man ruhig und handelt mit Mitgefühl. Bei Verlust ist man sich bewusst, dass sich Dinge verändern. In schwierigen Situationen versteht man, dass auch andere ähnliche Probleme haben.

- Machen Sie Vorschläge, wie man weniger ichbezogen handeln kann.
  Man denkt auch an andere und handelt entsprechend: Ich teile meinen Kuchen usw.
  Man versteht übergeordnete Zusammenhänge und dass andere auch glücklich sein wollen:
  Man übernimmt Verantwortung.

2. Zum Umgang mit Gefühlen:

- Wann sind Gefühle störend?
  Wenn sie zu stark sind und die Führung übernehmen. Wenn man abhängig wird.
  Wenn man andere und sich selbst schädigt.

- Welche „Störgefühle“ können Sie benennen?
  Zorn, Wut, Ärger, Eifersucht, Neid, Gier, Sucht, Dumpfheit, Trägheit, Arroganz, Misstrauen, …
  Begierde, Depression, Lustlosigkeit, Angst, …

- Wie drücken sich „Störgefühle“ aus, wenn man sie unkontrolliert auslebt?
  Zu stark, man ist ihnen ausgeliefert. Man macht sich lächerlich. Man zerstört Freundschaften und Vertrauen.

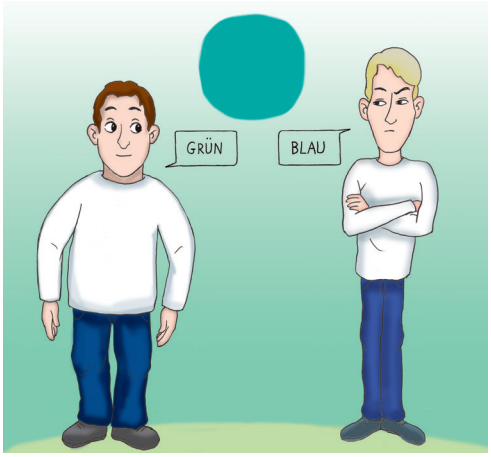
- Worin liegt der Vorteil, wenn man ein „Störgefühl“ nicht ausagiert, sondern es bewusst loslässt?
  Man gewinnt Entscheidungsfreiraum. Man bleibt souverän. Andere können sich auf einen verlassen.

- Wie kann man lernen, nicht auf „Störgefühle“ einzugehen, sondern gelassen zu bleiben?
  Training, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Einsicht, aus Erfahrung lernen, Humor entwickeln, über sich selbst lachen können, …

AB 3

GEWOHNHEITSMÄSSIGE WAHRNEHMUNG UND BEURTEILUNG

Im Buddhismus spricht man von grundlegender Unwissenheit, weil wir nicht wahrnehmen, wie die Dinge wirklich sind. Aufgrund unseres kulturellen Hintergrundes, der Erziehung, persönlichen Geschichte und unserer Sinneswahrnehmung wird die Welt unterschiedlich erfahren und bewertet.



AUFGABEN

Besprechen Sie in Ihrer Gruppe die folgenden Fragen.

1. **Kulturell gefärbte Wahrnehmung und Bewertung**
   a) Was gilt als moralisch und sittlich akzeptiert? Geben Sie Beispiele aus unterschiedlichen Kulturkreisen.
   b) Wie stark werden Hierarchien als gegeben akzeptiert? Geben Sie Beispiele aus unterschiedlichen Gesellschaftsformen.

2. **Subjektive Wahrnehmung aufgrund der persönlichen Geschichte**
   a) Wie beeinflusst Ihre Verliebtheit Ihre Wahrnehmung des Partners und des Alltags?
   b) Wie beeinflusst eine Erinnerung an einen unbereinigten Streit die erneute Begegnung?

3. **Eingeschränkte Wahrnehmung durch die Sinne**
   a) Was entzieht sich unserer Wahrnehmung durch die Sinne? Wo nehmen Tiere genauer/anders wahr?
   b) Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Ändert das unten aufgeführte Forschungsergebnis etwas an Ihrem Verhältnis zur „Wirklichkeit der Materie“?

   Im Forschungszentrum Cern in Genf lassen Physiker gezielt Teilchen kollidieren, um dann zu beobachten was entsteht. Gesucht wird ein kleinstes angenommenes Teilchen, das sog. Higgs-Boson. Nachgewiesen haben sie allerdings nicht das Teilchen selbst, sondern die Bestandteile, in die es im Bruchteil einer Sekunde wieder zerfiel. (vgl.: ZEIT online: Teilchenphysik)

   Vergleichen Sie dazu Buddhas Aussage:
   Form ist Leerheit, Leerheit ist Form, Form und Leerheit sind ungetrennt.
   Alles ist das freie Spiel des Raumes.

4. **Wie kann man Begrenzungen, die durch gewohnheitsmäßige Wahrnehmung entstehen, überwinden?**

LÖSUNG AB 3

GEWOHNHEITSMÄSSIGE WAHRNEHMUNG UND BEURTEILUNG

AUFGABEN

Besprechen Sie in Ihrer Gruppe die folgenden Fragen.

1. **Kulturell gefärbte Wahrnehmung und Bewertung**
   a) Was gilt als moralisch und sittlich akzeptiert? Geben Sie Beispiele aus unterschiedlichen Kulturkreisen.
      Z. B. in Kulturen, in denen Eheschließungen arrangiert werden, auch gegen den Willen der Betroffenen, ist die Loyalität gegenüber der Familie an erster Stelle. Zuwiderhandlung wird mit Ausschluss oder Bedrohung geahndet. Homosexualität, Speisetabus, Kleidungsvorschriften, usw. …
   b) Wie stark werden Hierarchien als gegeben akzeptiert? Geben Sie Beispiele aus unterschiedlichen Gesellschaftsformen.
      Nach Untersuchungen würden z.B. nur 13 % Russen ihren Chef auf die Nichtmachbarkeit einer Aufgabe hinweisen, dagegen weit über 90 % der Schweizer. Die Gleichgültigkeit gegenüber einer gemeinsamen sinnvollen und funktionierenden Gemeinschaft (z.B. Firma, Staat) ist kulturell sehr unterschiedlich ausgeprägt.

2. **Subjektive Wahrnehmung aufgrund der persönlichen Geschichte**
   a) Wie beeinflusst Ihre Verliebtheit Ihre Wahrnehmung des Partners und des Alltags?
      Die Stimmungslage und Gefühle verändern das Erleben sehr stark. In der Verliebtheit sieht man alles durch eine rosa Brille, Schattenseiten werden ausgeblendet.
   b) Wie beeinflusst eine Erinnerung an einen unbereinigten Streit die erneute Begegnung?
      Durch ungeklärte Situationen ist man vorbelastet und rechnet mit einer Wiederholung des Negativen, die Wahrnehmung ist verzerrt. Man ist angespannt und ängstlich oder angriffsbereit.

3. **Eingeschränkte Wahrnehmung durch die Sinne**
   a) Was entzieht sich unserer Wahrnehmung durch die Sinne? Wo nehmen Tiere genauer/anders wahr?
      Nukleare Strahlung, Mikrowellen, Elektrosmog, Infrarot, Röntgen usw.
      Sonare bei Delfinen und Walen, zur Erzeugung und Wahrnehmung von Ultraschall-Lauten; andere Gehörfrequenzen bei Hunden; Facettenaugen bei Insekten usw.
   b) Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Ändert das unten aufgeführte Forschungsergebnis etwas an Ihrem Verhältnis zur „Wirklichkeit der Materie“?
      Die Erkenntnis, dass die Wirklichkeit statischer wahrgenommen wird, als sie ist, eröffnet ein Bewusstsein für die Veränderlichkeit und die grenzenlosen Möglichkeiten im Raum. Im Alltag werden diese Erkenntnisse von fast allen Menschen ausgeblendet. Die Quantenphysik und Buddhas Aussage geben beide ähnliche Hinweise auf die Natur der Phänomene.

4. **Wie kann man Begrenzungen, die durch gewohnheitsmäßige Wahrnehmung entstehen, überwinden?**
   - Man ist sich der begrenzten Sichtweise bewusst.
   - Man nimmt einen überpersönlichen Standpunkt ein.
   - Es gibt auch Trainingsmethoden.
   - Im buddhistischen Kontext bekommt man diese Freiheit durch Meditation.

MATERIAL 2

VAJRALIED EINES ERLEUCHTETEN YOGIS

GLÜCKLICHSEIN

„Ich bin glücklich in der strahlend klaren Meditation
über die Offenheit des Geistes,
so glücklich über das ständige Spiel der Erscheinungen.
Und immer noch glücklicher werde ich,
je toller es auf und ab geht in den Erfahrungen.
Ich bin glücklich in dieser Menschenwelt, frei von schlechtem Karma,
so glücklich über jedes Chaos.
Und immer noch glücklicher werde ich,
je wilder die beängstigenden Erscheinungen toben.

Ich bin glücklich über das gleichzeitige Kommen
und Vergehen der unerfreulichen Gefühle.
So glücklich bin ich, wenn die Gefahr zunimmt,
und immer noch glücklicher,
wenn ich nicht krank bin.

Ich bin glücklich im Raum meines mutigen Geistes,
so glücklich über alles, was sich spontan von selbst präsentiert.
Und immer noch glücklicher werde ich, je mehr geschieht.“

(zitiert nach Olivedi, Ulli: Tibet hinter dem Spiegel, Knaur, 2007)



Milarepa (1040 – 1123) ist wohl der berühmteste Yogi Tibets. Schon zu Lebzeiten eine Art Volksheld, wurden Berichte über sein bewegtes, unkonventionelles Leben von wandernden Geschichtenerzählern bis in die letzten Winkel Tibets getragen. Zu seiner großen Popularität trugen nicht zuletzt seine gesammelten Vajra-Lieder bei, die auch als "Milarepas hunderttausend Gesänge" bekannt geworden sind. Diese Lieder sind der spontane Ausdruck seiner direkten Einsicht in die wahre Natur der Dinge und zeigen die Freiheit von allen Vorstellungen.

MATERIAL 3

BUDDHA SHAKYAMUNI



AB 4

ERLEUCHTUNG DRÜCKT SICH IN MITGEFÜHL UND WEISHEIT UND AKTIVITÄT AUS

Auf dem Weg zur Erleuchtung erfährt man zunächst die Befreiung von störenden Gefühlen und einer festen Ich-Vorstellung, danach fallen einschränkende Vorstellungen über die Welt weg, bis die volle Erfahrung der Unbegrenztheit des Geistes verwirklicht ist.

Die dem Geist innewohnenden **Qualitäten** sind zur vollen Entfaltung gebracht. Man nimmt den Geist als leuchtend bewussten Raum wahr, unbegrenzt und unzerstörbar. Daraus resultiert **Furchtlosigkeit.** Im Raum des Geistes kann alles Mögliche erscheinen, vergleichbar mit Wolken, die am Himmel entstehen, verschiedene Formen annehmen und sich wieder auflösen. Dieser spielerische Reichtum wird als **Freude** erlebt. Man erkennt, dass alle Wesen das Potenzial zur Erleuchtung haben und Glück erleben wollen. **Liebe und Mitgefühl** sind ein natürlicher Ausdruck der Erleuchtung.

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 entwickelt die Einsicht, dass Erleber, Erlebtes und Erleben – Subjekt, Objekt und Tat – nicht voneinander zu trennen und Teile einer Ganzheit sind. 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.

HÖCHSTE WAHRHEIT IST HÖCHSTE FREUDE IST HÖCHSTE EBENE DER FUNKTION

AUFGABEN

1. Erarbeiten Sie sich ein Verständnis der hervorgehobenen Begriffe (Furchtlosigkeit, Freude, Mitgefühl, Weisheit und Aktivität) aus dem obigen Text.
2. Überlegen Sie, ob diese Qualitäten für Sie selbst relevant sind.
3. Können Sie sich vorstellen, dass heutzutage Menschen diesen Weg zu Erleuchtung gehen?

LÖSUNG AB 4

ERLEUCHTUNG DRÜCKT SICH IN MITGEFÜHL UND WEISHEIT UND AKTIVITÄT AUS

AUFGABEN

1. **Erarbeiten Sie sich ein Verständnis der hervorgehobenen Begriffe (Furchtlosigkeit, Freude, Mitgefühl, Weisheit und Aktivität) aus dem obigen Text.**
   Furchtlosigkeit entsteht, weil der erlebende Geist unbegrenzt und unzerstörbar ist.
   Freude entsteht, weil wir den spielerischen Reichtum erleben.
   Mitgefühl entsteht, weil das Glück der anderen wichtig ist.
   Weisheit erkennt Ursache und Wirkung, versteht Vergänglichkeit und die Relativität von Zuschreibungen, erkennt, dass Subjekt, Objekt und Tat eine Ganzheit sind.
   Aktivität gibt es in vier Tatbereichen, man handelt überpersönlich, effektiv zum Wohle der Wesen.

2. **Überlegen Sie, ob diese Qualitäten für Sie selbst relevant sind.**
   Individuelle Antworten sind erwünscht.

3. **Können Sie sich vorstellen, dass heutzutage Menschen diesen Weg zu Erleuchtung gehen?**
   Man hört davon, es gibt verschiedene buddhistische Richtungen, z.B. Zen, Theravada, Mahayana, Diamantweg, …

MATERIAL 4

JEDER WEG BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

DAS ECHTE LEBEN FINDET AUSSERHALB DER KOMFORTZONE STATT

