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 Ältesten), 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

STUNDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können:

- die Merkmale des Buddhismus als „Erfahrungsreligion“ benennen.
- die Schnittmengen zwischen Buddhismus und Philosophie, Psychologie, Religion und Wissenschaft reflektieren.
- Übereinstimmungen von buddhistischer Philosophie und moderner Physik nachvollziehen.
- die Bedingtheit von Gedanken und Gefühlen erläutern.

VERTIEFUNG/TRANSFER	Reflexion über die Wirklichkeit, Form und Leerheit Reflexion über Körper, Gedanken, Gefühle	**AB 3 und LB zu AB 3** SuS nähern sich dem Verständnis von „Leerheit“ an **Material 4** SuS fassen zusammen
(OPTIONAL) VERTIEFUNG	Vergleich naturwissenschaftlicher Aussagen mit Kernpunkten von Buddhas Lehre	**Material 3** **AB 2 und LB zu AB 2** SuS werten Text durch Fragen aus und gleichen die Ergebnisse ab optional Video zu Heisenberg
ERARBEITUNG	Buddhas Lehre – Religion oder Wissenschaft?	**Material 2** **AB 1 und LB zu AB 1** SuS notieren Merkmale SuS vergleichen Ergebnisse
EINSTIEG	Welche Berührungspunkte hat der Buddhismus mit Religion Philosophie, Psychologie und Wissenschaft?	**Material 1** SuS bringen ihr Vorwissen ein und definieren Bereiche

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:

- Was hat Buddha gelehrt?
- In welchem Verhältnis steht Buddhismus zu Religion, Philosophie, Psychologie und Wissenschaft?
- Kann man auch heute noch von seinen Lehren profitieren?

HINWEIS: DIE UNTERRICHTSEINHEIT SEK I BIETET EINEN GRUNDLEGENDEN ÜBERBLICK ÜBER BUDDHAS LEHRE.

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können …

1. die Merkmale des Buddhismus als „Erfahrungsreligion“ benennen.
2. die Schnittmengen zwischen Buddhismus und Philosophie, Psychologie, Religion und Wissenschaft reflektieren.
3. Übereinstimmungen von buddhistischer Philosophie und moderner Physik nachvollziehen.
4. die Bedingtheit von Gedanken und Gefühlen erläutern.

HINWEIS: DIE UNTERRICHTSEINHEIT SEK I BIETET EINEN GRUNDLEGENDEN ÜBERBLICK ÜBER BUDDHAS LEHRE.

INFO

Diese vertiefende Unterrichtseinheit befasst sich mit spannenden Berührungspunkten von Buddhismus und Geistes- und Naturwissenschaften. Es zeigt sich, dass es sowohl Übereinstimmungen als auch Unterschiede gibt.

Wie in den meisten Religionen gibt es auch im Buddhismus Rituale und Gebete. Buddhas Lehre ist aber keine Glaubensreligion, sondern eine Erfahrungsreligion. Es gibt keine Dogmen, alles darf kritisch hinterfragt werden. Man strebt mit Selbstverantwortung nach innerer Vervollkommnung. Buddhas Lehre zeigt einen Weg zur Überwindung der dualistischen Erlebensweise und das Ziel ist Befreiung und Erleuchtung.

Ähnlich wie in der Philosophie wird das Wesen und der Sinn der Welt erklärt, was einen Einfluss auf die Lebensgestaltung hat. Buddhas Lehre bleibt aber nicht bei der beschreibenden Erklärung, sondern zeigt auch Wege, wie man die Erkenntnisse umsetzen kann.

Wie auch in der Psychologie wird eine positive Verhaltensänderung angestrebt, so dass mehr Freiheit und Glück entsteht. Buddhas Lehre geht aber darüber hinaus. Durch die Sichtweise und Meditation werden alle erleuchteten Qualitäten des menschlichen Geistes entwickelt und so der menschliche Geist auf eine überpersönliche Ebene gebracht.

Buddha machte vor 2.600 Jahren im Abhidharma-Tantra und im Herz-Sutra Aussagen über die Welt der Erscheinungen: „Form ist Leerheit, Leerheit ist Form, Form und Leerheit ungetrennt …“ Forschungsergebnisse der Quantenphysik bestätigen diese Erkenntnisse: Es gibt kein kleinstes Teilchen, sondern letztendlich besteht alles aus Energie und Information (CERN, Large Hydron Collider).

Der buddhistische Begriff „Leerheit“ bedeutet, dass nichts aus sich selbst heraus erscheint, sich alles ständig ändert und auch wieder auflöst. In der sogenannten Rangtong-Beschreibung der Welt erklärt Buddha, dass es keinen kleinsten Grundbaustein gibt, Dinge aber in Erscheinung treten. Subjekt, Objekt und Tat sind Seiten derselben Ganzheit und bedingen sich gegenseitig, was ebenfalls neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht.

EINSTIEG

Material 1 wird projiziert und gibt Impulse mit der Frage: Welche Berührungspunkte hat der Buddhismus mit Religion, Philosophie, Psychologie und Wissenschaft? Die SuS bringen ihr Vorwissen ein. Sollten wenige Antworten erfolgen, kann man die vier Bereiche definieren lassen.

ERARBEITUNG

Die SuS lesen **Material 2**. Ist die Lehre Buddhas Religion oder Wissenschaft? Es geht darum, Übereinstimmungen und Unterschiede des Buddhismus zu den jeweiligen Bereichen zu finden.

Die Aufgaben für die SuS befinden sich auf **AB 1**. Die SuS besprechen sich in Kleingruppen und notieren Merkmale in die Tabelle. **LB zu AB 1** für den Lehrer bietet mögliche Antworten.

Die Ergebnisse werden anschließend im Plenum verglichen.

VERTIEFUNG, OPTIONAL

Mit **Material 3** erhalten die SuS Auszüge aus einem wissenschaftlichen Aufsatz von René Staritzbichler. Der Autor ist Buddhist und Physiker und schrieb seine Diplomarbeit über die Quantenfeldtheorie. Internetpublikation unter:

Ergänzend wird in der Anmerkung die buddhistische Sichtweise zu „Erleber“ und „Raum“ erklärt.

Die SuS lesen den Text und beantworten die Fragen auf **AB 2** in Partnerarbeit, eventuell arbeitsteilig, da der Text recht umfangreich und anspruchsvoll ist. Die notierten Antworten werden im Plenum besprochen.

Optional werden zusätzlich **Ausschnitte aus dem Video** „Heisenberg und die Frage nach der Wirklichkeit“ gezeigt. Empfohlene Minuten: von min 24:30 bis 29:00 zur Rolle des Beobachters/Unschärfe, von min 111 bis 113 zu Materie und von min 121 bis 125 zu philosophischen Konsequenzen bezüglich der dualistischen Wahrnehmung.

Internetzugriff unter: *https://www.youtube.com/watch?v=MbV4wjkYtYc*

Die Videoausschnitte werden in Beziehung zu den Aussagen von **Material 3** gesetzt. Im Plenum wird das Verständnis gesichert.

VERTIEFUNG UND TRANSFER

In diesem Teil der Unterrichtseinheit wird das allgemeine Bild der Wirklichkeit reflektiert. Unsere Wahrnehmung vermittelt uns, dass Dinge wirklich sind. Obwohl jeder weiß, dass die Sinne sehr begrenzt sind, halten wir die wahrgenommene Wirklichkeit für die ausschließliche.

Die SuS erläutern mit Hilfe der Bildabfolge auf **AB 3** die Leerheit von Materie (obere Hälfte).

Auch Gedanken und Gefühle werden als sehr „real“ erlebt und man hält sie für wirklich. Bei genauerer Untersuchung sind sie genauso „leer von jeglicher Eigenexistenz“. Man erfährt sie. Wie wir uns ihnen gegenüber verhalten, ist unsere freie Wahl.

Anhand von einem Textausschnitt aus dem Herz-Sutra reflektieren die SuS über die bedingte Ebene von Gedanken und Gefühlen. Sie formulieren Folgerungen aus buddhistischer Sichtweise. Hierzu empfiehlt sich Partnerarbeit (**AB 3**, untere Hälfte).

LB zu AB 3 gibt dazu Anregungen.

Im Plenum tauschen die SuS die Erkenntnisse dieser Stunde aus und formulieren ein Fazit. Dieses sollte im Kern das Verständnis der Bedingtheit und Vergänglichkeit aller Erscheinungen beinhalten.

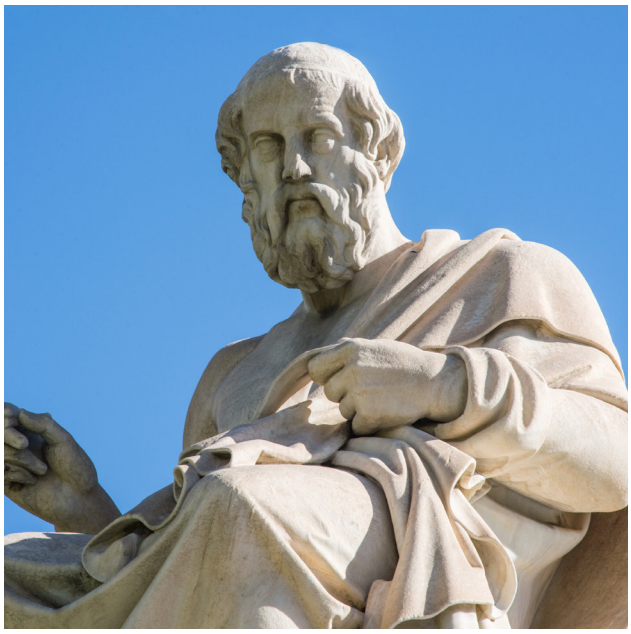
Eine buddhistische kosmologische Darstellung veranschaulicht diese Erkenntnis **(Material 4)**.

MATERIAL 1

WELCHE BERÜHRUNGSPUNKTE HAT DIE LEHRE BUDDHAS MIT RELIGION UND WISSENSCHAFT?



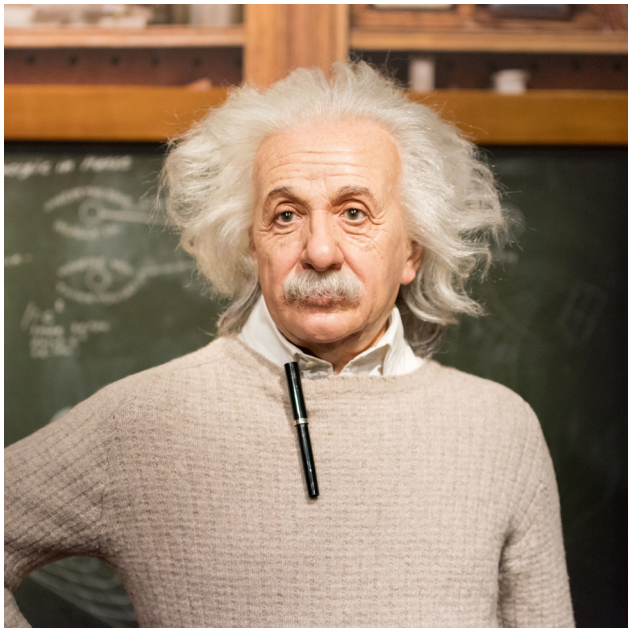
RELIGION



PHILOSOPHIE



PSYCHOLOGIE



WISSENSCHAFT

MATERIAL 2

WELCHE BERÜHRUNGSPUNKTE GIBT ES ZWISCHEN DEN GEBIETEN?

IST BUDDHISMUS EINE RELIGION?

Der Buddhismus wird als eine der fünf Weltreligionen bezeichnet. Er gibt den Sinnsuchenden Antworten auf die Fragen nach der letztendlichen Wahrheit. In den verschiedenen buddhistischen Richtungen gibt es unterschiedliche Rituale, die oft kulturelle Hintergründe haben. Im Buddhismus gibt es keine Dogmen, die man glauben oder einfach hinnehmen muss. Stattdessen darf alles hinterfragt werden. Alles, was Buddha lehrte, wird als Ratschlag verstanden, der anhand eigener Erfahrungen, in der Meditation und im Alltag überprüft werden kann. Im Buddhismus gibt es keinen Schöpfergott. Buddha wird nicht als Gott gesehen, sondern als Vorbild und Freund. Jeder kann so wie er geistige Verwirklichung erreichen. Buddhismus ist also keine Glaubensreligion, sondern kann als Erfahrungsreligion bezeichnet werden. Buddhisten selbst erleben den Buddhismus als Methode, einen Weg, den man gehen kann. Es gibt Lehrer, die das Wissen und die Meditationsmethoden weitergeben.

IST BUDDHISMUS EINE PSYCHOLOGIE?

Buddhas Lehre scheint zunächst ähnliche Ziele zu haben wie die Positive Psychologie: Beides soll den Menschen im Alltag nutzen, positive Veränderungen hervorrufen, sie glücklicher machen und ihnen helfen, ihre Fähigkeiten zum Nutzen anderer zu entwickeln. Während Psychologie meist aufhört, wenn alles im Alltag rund läuft und der Mensch wieder mit sich im Reinen ist, geht Buddhismus weiter und baut darauf auf. Das letztendliche Ziel des Buddhismus ist den Geist, unseren „Erleber“ zu erkennen und das gesamte Potenzial der erleuchteten Qualitäten zu entfalten: Dieses drückt sich durch unerschütterliche Furchtlosigkeit, höchste Freude und überpersönliches Mitgefühl aus. Das Wissen, dass jeder sein eigenes Karma, also das Ergebnis von den im Geist gespeicherten Eindrücken früherer Gedanken, Worte und Taten erlebt, führt zu Eigenverantwortung. Dies gilt auch für gespeicherte karmische Eindrücke aus früheren Lebenszeiten. Durch die jetzigen Handlungen setzt man ständig neue Samen für die Zukunft. Durch buddhistische Mediationsmethoden werden alte karmische Samen und Tendenzen bereinigt und die Qualitäten entwickelt.



IST BUDDHISMUS EINE PHILOSOPHIE?

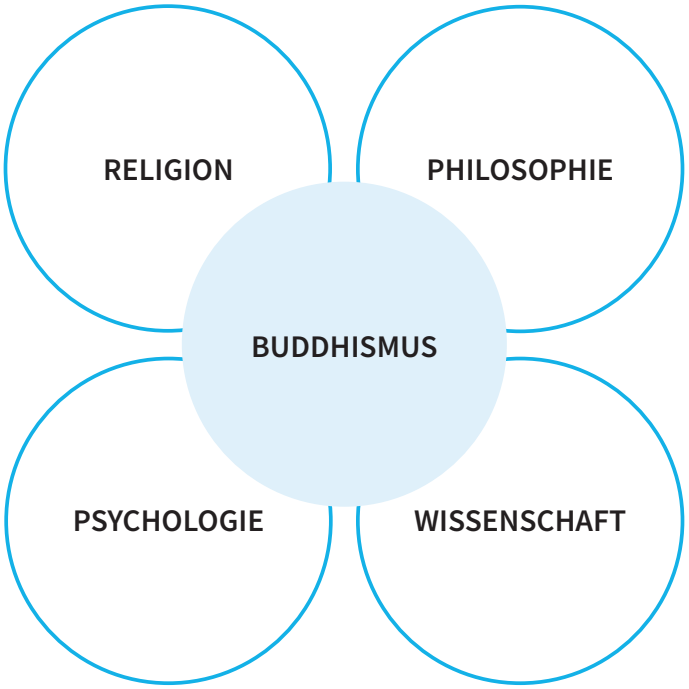
Buddhas Lehren bilden ein klares, logisches und nachvollziehbares Erklärungsmodell der Welt. Die Erkenntnisse sind argumentativ untermauerbar. Insofern könnte man Buddhismus auch als Philosophie bezeichnen. Philosophien hängen vom Zeitgeist ab und haben auch durchaus Einfluss auf gesellschaftliche Strömungen und individuelle Lebensgestaltung. Buddhismus jedoch ist zeitlos. Buddhismus bleibt nicht bei theoretischem Wissen und abstrakten Erklärungen, sondern geht letztendlich jenseits aller Begriffe und Vorstellungen. Das Anwenden buddhistischer Sichtweisen und Meditationen im Alltag bewirkt im Menschen eine dauerhafte Veränderung von Körper, Rede und Geist: Man wird entspannter, handelt zunehmend aus der eigenen Mitte heraus und wird somit für andere nützlicher.

IST BUDDHISMUS EINE WISSENSCHAFT?

Buddha untersuchte die Welt und ihre Phänomene um herauszufinden, wie sie wirklich sind, nicht nur wie sie uns erscheinen. Buddha erklärte, wie die Ich-Illusion die Wahrnehmung filtert und das Erleben färbt. Er zeigte auf, dass es in der Welt der Erscheinungen keine unabhängige, materielle Existenz gibt und lehrte die Traumhaftigkeit aller Phänomene. Die buddhistische Lehre beschreibt, wie die Dinge wirklich sind, und zeigt darüber hinaus Wege auf, wie man dieses Wissen für sich und andere nutzen und dauerhaftes Glück erreichen kann. Dabei hatte Buddha nie einen Alleinvertretungsanspruch, sondern er forderte dazu auf, nicht einfach nur zu glauben, was er sagte, sondern es kritisch und anhand von eigenen Erfahrungen zu überprüfen. So sollten Buddhas Aussagen auch modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen standhalten. Tatsächlich gibt es heute viele Bereiche, in denen wissenschaftliche Erkenntnisse und Buddhas Aussagen über die Welt übereinstimmen, wie z.B. in der Quantenphysik, Nahtodforschung, Medizin und in der Wahrnehmungstheorie. Buddhismus ist die Wissenschaft vom Geist, sie verbindet äußere und innere Wahrheit.

AB 1

DIE LEHRE BUDDHAS – RELIGION ODER WISSENSCHAFT?



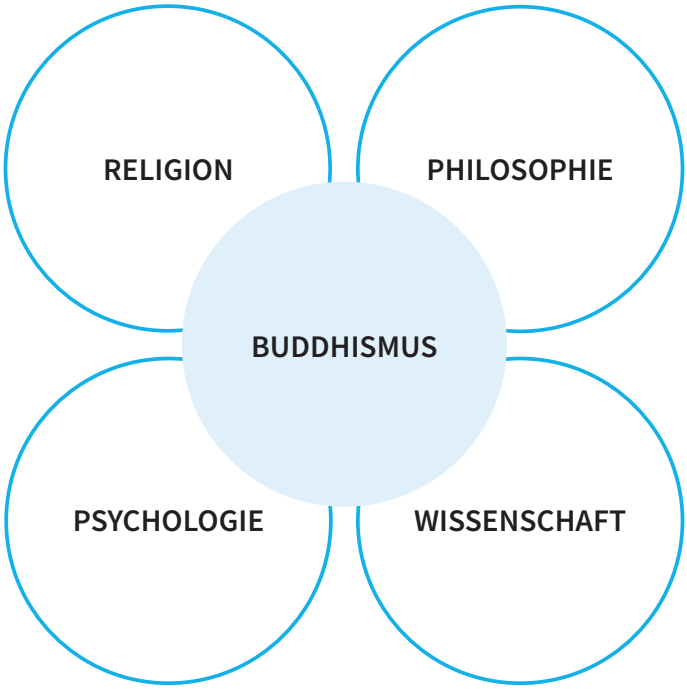
AUFGABEN

1. Finden Sie Übereinstimmungen und Unterschiede.
2. Besprechen Sie sich in der Gruppe und notieren Sie wesentliche Merkmale.

	ÜBEREINSTIMMUNGEN	UNTERSCHIEDE
BUDDHISMUS UND RELIGION		
BUDDHISMUS UND PHILOSOPHIE		
BUDDHISMUS UND PSYCHOLOGIE		
BUDDHISMUS UND WISSENSCHAFT		

LÖSUNG AB 1

DIE LEHRE BUDDHAS – RELIGION ODER WISSENSCHAFT?



AUFGABEN

1. Finden Sie Übereinstimmungen und Unterschiede.
2. Besprechen Sie sich in der Gruppe und notieren Sie wesentliche Merkmale.

	ÜBEREINSTIMMUNGEN	UNTERSCHIEDE
BUDDHISMUS UND RELIGION	Weltreligion, Erfahrungsreligion, Rituale, Sinn- und Wahrheitssuche	kein Schöpfergott, keine Dogmen, alles darf kritisch überprüft werden, Buddha als Freund und Vorbild, Weg der Erfahrung zur Erleuchtung
BUDDHISMUS UND PHILOSOPHIE	logisches System, Erkenntnisse sind argumentativ untermauerbar, Wesen und Sinn der Welt erklärend, Einfluss auf Lebensgestaltung	zeitlos, jenseits gehend aller begrifflichen Vorstellungen, Anwendung von buddhistischer Sichtweise und Meditation im Alltag, dauerhafte Veränderung
BUDDHISMUS UND PSYCHOLOGIE	Glück, positive Veränderung, Eigenverantwortung, im Alltag nutzen, mit sich im Reinen sein, Fähigkeiten entwickeln	gesamtes Potenzial der erleuchteten Qualitäten entfalten, unseren Geist, den „Erleber“ erkennen, Speicherbewusstsein mit karmischen Eindrücken, Meditationsmethoden
BUDDHISMUS UND WISSENSCHAFT	Untersuchung und kritische Überprüfung durch Erfahrung, übereinstimmende Erkenntnisse aus der Quantenphysik, Nahtodforschung, Medizin und Wahrnehmungstheorie mit Buddhas Lehre	Erkenntnisse und Wissen nutzen um dauerhaftes Glück zu erleben, äußere und innere Wahrheit werden miteinander verbunden

MATERIAL 3

BUDDHISMUS UND WISSENSCHAFT

Ein Vergleich von buddhistischen Aussagen mit Auszügen aus einem Aufsatz von dem Physiker René Staritzbichler (im Text kursiv gedruckt):

Der Buddhismus ist ein praktischer Übungsweg, um die jedem innewohnenden Eigenschaften von Furchtlosigkeit, dauerhaftem Glücklichsein, vollkommener Weisheit und aktivem Mitgefühl zum Vorschein zu bringen.

Dabei beruhen Buddhas Lehren und der buddhistische Übungsweg auf drei Säulen:

- Information und Wissensvermittlung, wie unser Geist funktioniert
- Meditation, durch die man reine Begrifflichkeiten und Nachdenken hinter sich lässt, um jenseits des Intellektes einen Zugang zum innewohnenden Potential zu finden
- praktische Anwendung und Methoden, um im Alltag die gemachten Erfahrungen aus der Meditation zum Nutzen für sich und aller anderen umzusetzen

Das Ziel von Buddhas Lehre ist, jenseits von Glauben und Annahmen zu einer Erfahrung von Wirklichkeit zu kommen mit allen darin liegenden Möglichkeiten. Buddha hat Erkenntnisse, welche durch die moderne Wissenschaft immer mehr bestätigt werden, durch Meditation erfahren und als nützliches Wissen an seine Schüler weitergegeben.

Das buddhistische Wissen über die Natur unseres Geistes hilft, sich der Wirklichkeit bewusst zu werden – jenseits von eigenen und fremden festen Vorstellungen und einengenden Gefühlen, die unseren Blick auf die Realität trüben. Dadurch gelingt es, jenseits von Befürchtungen und Erwartungen zu erkennen, wie unser Geist funktioniert und einen Zugang zu allen innewohnenden Qualitäten zu bekommen.

Buddhistisches Wissen über den Geist ist also keine bloße Philosophie, die an sich den Menschen nicht verändert, sondern hat einen praktischen Nutzen und wird in der Meditation durch die eigenen Meditationserfahrungen bestätigt und zu einer ganzheitlichen Erfahrung von Wirklichkeit.

Buddhas Aussage, nicht einfach etwas zu glauben, sondern selbst kritisch zu überprüfen durch Nachdenken, Untersuchen, darüber Meditieren, um das Wissen ganzheitlich zu durchdringen jenseits des begrenzten Intellektes, und dann im Alltag anzuwenden und auf seine Nützlichkeit zu überprüfen, machen die Lehre Buddhas zu einer für jeden anwendbaren, kritischen Methode.

Die Arbeit mit dem Geist ist im Buddhismus also ein pragmatischer Zugang zur Wirklichkeit d.h. die Natur aller Phänomene zu erkennen. Die Erkenntnisse müssen der Überprüfung in der Meditation standhalten und sich in der praktischen Umsetzung im Alltag bewähren. Insofern ist Buddhismus kein Glaube, sondern viel eher ein wissenschaftlicher Zugang zum Geist.

Die moderne Wissenschaft gewinnt Erkenntnisse über die Erscheinungswelt mit messbaren Experimenten, die durch Analyse und Abstraktion objektiviert werden, d.h. angestrebt wird eine Gültigkeit unabhängig vom jeweiligen Beobachter. Trotz des unterschiedlichen methodischen Zugangs, stimmen viele Aussagen der buddhistischen Lehre mit denen der Physik überein.

Worin finden sich Analogien in Buddhas Lehre und der modernen Wissenschaft?

„Die fundamentalen Theorien – Plancks 1901 begonnene Quantenphysik, Einsteins 1905 begonnene Spezielle Relativitätstheorie – lassen sich neben neueren Erkenntnissen der Kern- und Elementarteilchenphysik drei buddhistischen Erkenntnisbereichen zuordnen: „Form und Leere“, „Ursache und Wirkung“ [und „Beobachter und Realität“], […]“.

Der buddhistische Begriff der „Leerheit“ aller Dinge bedeutet, dass alle Erscheinungen oder Phänomene in ständiger Veränderung begriffen sind, dass der Raum selbst, dem Bewusstheit innewohnt, ständig aus sich heraus in unendlicher Vielfalt Formen schafft, die sich auch wieder auflösen. Phänomene entstehen und vergehen. Alle Phänomene, ganz gleich ob winzig klein oder riesig groß, sind somit „leer“ von einer dauerhafte Eigenexistenz. Aus Buddhas Sicht gehören Form und Leerheit somit immer zusammen.

„FORM UND LEERE

In unserer Erfahrungswelt gibt es nichts, was seit anfangsloser Zeit in seinem jetzigen Zustand besteht und in endloser Zukunft weiter in dieser Weise existieren wird. Alles entsteht und vergeht, die Form bleibt nicht, wie sie ist und kann daher nicht absolut sein. Ihre Veränderbarkeit ist ein Hinweis auf die Leerheit der Dinge.

Jedoch wäre es möglich, dass die Form, wie sie uns erscheint, aus dauerhaften Bausteinen zusammengesetzt ist, die sich unserer Wahrnehmung entziehen und die ewig gleichbleiben. So wie man hässliche Mauern niederreißen und aus denselben Steinen ein wunderschönes Schloss bauen könnte: Das Gebäude hätte sich geändert, aber die Steine wären gleichgeblieben. Dann würde sich jenseits unserer Wahrnehmung, im Kleinen, die Form nicht verändern – sie wäre nicht „leer".

Dass dies nicht der Fall ist, belegen Erkenntnisse der Physik. Materie kann sich auflösen, entstehen, und sie kann sich in andere Materie verwandeln: Beim Zerfall von Atomkernen wird ein Teil der Materie aufgelöst. Sie wird zu der Bewegung der Bruchstücke, d.h. die Bruchstücke bewegen sich mit hoher Geschwindigkeit voneinander weg. Ein weiterer Teil der Materie löst sich dabei in „Licht" (elektromagnetische Strahlung) auf.

Trifft Materie auf ihre Antimaterie, werden sie ebenfalls zu „Licht". Umgekehrt kann sich „Licht" in Materie und Antimaterie verwandeln. Materie kann zusammen mit Antimaterie aus dem „Nichts" entstehen, verschwindet allerdings nach extrem kurzer Zeit wieder. Es gibt keine Materie, die nicht verändert werden kann. Die unsichtbaren Bausteine unserer Erfahrungswelt sind „leer".

[…] Es gibt nichts, was nicht der Veränderung unterworfen wäre. Es gibt keine absolut dauerhaften Existenzformen; nur „etwas", was Form und Veränderung ([buddhistisch gesprochen] Form und Leere) einschließt, und das wir Energie nennen, bleibt erhalten. Was geschieht, wenn es keine Form gibt? Aus dem Raum, in dem sich „Nichts" befindet, dem Vakuum, entstehen ständig extrem viele Teilchen-Antiteilchen-Paare, ohne „Grund". Dass Materie aus dem Nichts entsteht, widerspricht massiv der Energieerhaltung. Es gibt aber in der Physik des Kleinen, der Quantenmechanik, eine sogenannte Energie-Zeit-Unschärfe. Das bedeutet, die Energieerhaltung gilt, aber nicht exakt. Für Bruchteile einer Sekunde kann das Gesetz verletzt werden: umso kürzer, je größer ist die Abweichung von der exakten Erhaltung, d.h. je mehr Materie entsteht, desto kürzer kann sie existieren. Die aus dem Nichts entstandenen Teilchen-Antiteilchen-Paare können also nur sehr kurze Zeit existieren, bevor sie wieder in den Raum verschwinden. Da sie nicht frei existieren können, nennt man sie virtuell. Virtuelle Teilchen/Antiteilchen können nicht getrennt entstehen, nur als Paar. Aber sie existieren, sie entstehen und vergehen – und sind nachweisbar!

URSACHE UND WIRKUNG

Ursache und Wirkung ist ein Prinzip, welches sowohl im Buddhismus als auch in der Physik gilt. In der buddhistischen Sichtweise des Karmas folgt eine Wirkung nicht direkt auf die Ursache. In der äußeren Erscheinungswelt kann eine Wirkung Jahre nach der Ursache eintreten, wann genau, ist nicht zwingend festgelegt. […]" Aus buddhistischer Sicht ist der Geist unbegrenzt wie der alles durchdringende Raum, dem Bewusstheit inneliegt. Diese Bewusstheit *„speichert alle Ursachen und erzeugt eine der Qualität der vorhergehenden Taten, Worte und Gedanken entsprechende Welt. Die Situation im Jetzt, die Bedingungen, die man vorfindet, setzen sich aus vielen Handlungen der Vergangenheit zusammen. Und jede Handlung wird Auswirkungen auf die Zukunft haben. Gäbe es jedoch nur Ursache und Wirkung, dann wäre man einer endlosen, unabänderlichen Folge von Wirkungen ausgeliefert, ohne eingreifen zu können – ohne jede Freiheit. Freiheit besteht gerade darin, in seinen Handlungen nicht den Bedingungen unterworfen zu sein, nicht jedem Durst, jedem Zorn folgen zu müssen, sondern diesen Kreislauf durchbrechen zu können. Erleuchtung bedeutet frei von Karma, von Ursache und Wirkung, zu sein. […]"*

Ursache und Wirkung ist nach buddhistischem Verständnis ein wirkendes Realitätsprinzip, solange man der Illusion erliegt, ein unabhängiges, von anderen abgetrenntes „Ich" zu sein. Erfährt man in der Meditation, dass es weder in den Gedanken und Gefühlen noch im Körper ein dauerhaftes „Ich" gibt, wird alles, was im Raum des Geistes erscheint, eine Zeit lang „existiert" und sich dann wieder im Raum des Geistes auflöst, als das „freie Spiel des Raumes" erlebt. Frei von der Identifikation mit einem „Ego" wird man aufhören, gestört und persönlich gekränkt oder selbstzentriert zu handeln.

„[D]azu kommt jedoch die Freiheit der Entscheidung im Jetzt. Und im Gegensatz zur klassischen Physik (damit meint man meistens die Physik vor der Quantenmechanik) muss das Erleben einer Wirkung nicht sofort der Ursache folgen.

Die klassische Physik sieht die Welt als „Billardspiel": Weiß man genau, wie der Stoß kommen wird, weiß man genau, wie sich die Kugeln bewegen werden – und man glaubte in der klassischen Physik, somit alles genau wissen zu können. Eine festgelegte Zukunft ohne Entscheidungsfreiheit. Bei den Stößen reagieren die Kugeln sofort und nicht erst im nächsten Spiel. Klassische Physik und Buddhismus widersprechen sich! Auf elementarer Ebene, in der Quantenmechanik, ändert sich die Sicht, und man findet Übereinstimmung mit dem Buddhismus. Dafür gehen wir noch einmal zum Kernzerfall: Grob gesagt zerfällt ein Kern, weil er kann, da Energie „frei" wird. Je mehr Energie beim Zerfall frei wird, desto schneller wird er zerfallen, bzw. desto größer wird die Wahrscheinlichkeit eines Zerfalls. Aber es gibt nichts, was ihn zwingt, zu einem bestimmten Zeitpunkt zu zerfallen. Es gibt keinen Grund, warum er zu einem bestimmten Zeitpunkt zerfallen muss – ihm fehlt eine „innere Uhr" – im Gegensatz zum Beispiel zu einem Menschen, dem man sein Altern ansieht und damit die Wahrscheinlichkeit „seines Zerfalls". Für eine große Menge Kerne kann man genau sagen, wann zum Beispiel die Hälfte der Kerne zerfallen sein wird, die Wahrscheinlichkeit wird zum zwingenden Gesetz, das um so genauer wird, je mehr Kerne vorhanden sind. Wie beim Karma folgt eine Wirkung nicht sofort auf eine Ursache.

Der Glaube der klassischen Physik, alles genau wissen zu können, stellt sich in der Quantenmechanik als grundsätzlicher Irrtum heraus, zum Beispiel ist die Zukunft eines einzelnen Kerns prinzipiell unbekannt."

RAUM UND INFORMATION

„Das Gesetz von Ursache und Wirkung verlangt, dass die Ursachen vor den Wirkungen kommen. Mit anderen Worten muss die Zeit eine feste Richtung, nämlich die uns vertraute, haben. Würde die Zeit ihre Richtung ändern können, würden Wirkungen vor ihren Ursachen kommen. […] Es gibt jedoch einen Versuch, bei dem anscheinend Information mit Überlichtgeschwindigkeit übertragen wird: Das EPR-Experiment (Einstein-Podolsky-Rosen) war zunächst ein Gedankenexperiment, um die Schwächen der Quantenmechanik zu zeigen: Ein Atomkern zerfällt in zwei gleiche Teile. In demselben Moment in dem man einen Teil beeinflusst, „weiß" der andere davon – auch bei großen Entfernungen. In der Quantenmechanik bleiben sie ein System, ein Ganzes, weswegen sie voneinander wissen, obwohl sie sich voneinander getrennt haben. Dieses Wissen ist schneller als Licht, obwohl es nicht im herkömmlichen Sinne übertragen wird, indem sich ein Informationsträger (zum Beispiel Licht) von einem Teil zum anderen bewegt. Und gerade weil es keine „bewegte" Übertragung ist, verletzt dies nicht Ursache und Wirkung, der Mechanismus ist anderer Art. […]"

Ähnliche Phänomene werden auch bei den Versuchen über die verschränkten Teile ersichtlich. Im Buddhismus spricht man von der Ungetrenntheit von „Raum und Information". Das heißt, für einen Erleuchteten, dessen wahrnehmender Geist nicht durch dualistische Vorstellungen getrübt ist, ist es möglich, Informationen, die dem Raum inneliegen, spontan und mühelos zu entnehmen. Auch Nichterleuchtete haben immer wieder Zugang dazu, was sich besonders in Gefahrensituationen zeigt, wenn man z.B. intuitiv die Eingebung hat, dass einem nahestehendem Menschen gerade in diesem Moment etwas zustößt. Wir sind über den Raum miteinander verbunden.

„BEOBACHTER UND REALITÄT

Welche Rolle spielt derjenige, der wahrnimmt, der Beobachter, in Physik und Buddhismus? […]"

Indem Buddha seine Aufmerksamkeit – die Fähigkeit wahrzunehmen – von den äußeren und inneren Phänomenen weglenkte auf das, was wahrnimmt, erkannte er die Natur des Geistes. Er verglich das Wahrgenommene mit den Bildern, die im Spiegel kommen und gehen und den Wahrnehmenden mit dem Spiegel. Die „inneren" Phänomene wie der eigene Körper, die Gedanken und Gefühle und die „äußeren" Phänomene wie die umgebende Welt sind in ständiger Veränderung. Der Geist, der wahrnimmt, ist zeitlos und dem Raum gleich. Jedoch gibt es keine dualistische Trennung zwischen Wahrgenommenem und Wahrnehmer. Sie sind ungetrennt und dennoch nicht dasselbe. Im buddhistischen Kontext spricht man von dem „freien Spiel des Raumes".

„Da "Realität" als solches etwas schwer Greif- und Definierbares ist, hielt sich die klassische Physik an

eine Realität, die unpersönlich und zeitlos ist, die von jedem in gleicher Weise wahrgenommen werden kann, an jedem Ort und zu jeder Zeit – also eine Realität, welche durch Naturgesetze beschrieben werden kann. Der Beobachter darf keine Bedeutung haben. Beobachter und Beobachtetes sind getrennt, das heißt dieselbe Realität muss existieren, ob man sie beobachtet oder nicht. Der grobe Maßstab der Sinne lässt diese Sicht zu: Der Herr mit der Keule steht vor einem, ob man die Augen auf hat oder nicht. Bei hundertmillionenfach kleineren Objekten ist es etwas anders: Zum Einen, weil nur noch ein Messapparat sie "sehen" kann. Und dann werden so kleine Objekte durch jede Beobachtung beeinflusst, verändert. Um zu messen, muss etwas zwischen Objekt und Messgerät stattfinden, was stets Auswirkungen auf das Objekt hat. Jede Beobachtung verändert die "Realität".

Außerdem ist die Zukunft eines einzelnen Objekts dieser Größe nicht determiniert, das heißt schon kurz nach einer Messung weiß man nichts mehr mit Sicherheit über das Objekt. Wenn man nicht beobachtet, weiß man nichts Definitives über die "Realität", da sie sich unvorhersehbar verändern kann. Diese beiden Erkenntnisse führten zur Sicht der Quantenmechanik, dass nichts über eine Realität ungetrennt vom Beobachter ausgesagt werden kann. […]“

Quelle der schräg gedruckten Passagen:
René Staritzbichler: Physik und Buddhismus – Ein Vergleich, in: Buddhismus Heute Nr. 31, 2.000 und Nr. 32, 2.001

AB 2

PHYSIK UND BUDDHISMUS

AUFGABEN

Lesen Sie den Text in **Material 3**. Heben Sie Wesentliches optisch hervor und formulieren Sie in Partnerarbeit Antworten zu folgenden Fragen:

1. Welche methodische Herangehensweise zum Erkenntnisgewinn verwendet der Buddhismus, und welche die Wissenschaft?

2. Wie stehen Buddhismus und Wissenschaft zur Frage, ob etwas letztendlich dauerhaft existiert?

3. Wie sehen Buddhismus und Physik das Prinzip von Ursache und Wirkung? Erfolgt eine Wirkung in direkter Abfolge auf die Ursache? Gibt es einen Aspekt der Freiheit?

4. Wie geschieht Informationsübertragung? Braucht Informationsübertragung Zeit? Gibt es eine Informationsübertragung gleichzeitig an räumlich getrennten Orten?

5. Wie stehen Buddhismus und Wissenschaft zur Rolle des Beobachters? Gibt es eine „Realität“ unabhängig vom Beobachter?

LÖSUNG AB 2

PHYSIK UND BUDDHISMUS

AUFGABEN

Lesen Sie den Text in **Material 3**. Heben Sie Wesentliches optisch hervor und formulieren Sie in Partnerarbeit Antworten zu folgenden Fragen:

1. Welche methodische Herangehensweise zum Erkenntnisgewinn verwendet der Buddhismus, und welche die Wissenschaft?
   - Buddhismus: Innere Herangehensweise, aus dem eigenen Geist heraus
   - Wissenschaft: messbare Experimente, Analyse, Abstraktion, Objektivierung

2. Wie stehen Buddhismus und Wissenschaft zur Frage, ob etwas letztendlich dauerhaft existiert?
   - Buddhismus: spricht von der „Leerheit“ der Dinge, Form und Leerheit, alles Äußere und Innere als freies Spiel im Raum erkennen
   - Wissenschaft: Quantenphysik belegt nachweisbar das Entstehen und Vergehen, die Wandelbarkeit der Teilchen, ein „sowohl als auch“ von Partikel und Welle, virtuelle Teilchen

3. Wie sehen Buddhismus und Physik das Prinzip von Ursache und Wirkung? Erfolgt eine Wirkung in direkter Abfolge auf die Ursache? Gibt es einen Aspekt der Freiheit?
   - Buddhismus: Freiheit besteht in der Entscheidung im Jetzt und in Handlungen, die alte Muster durchbrechen.
   - Wissenschaft: Zerfall eines Kerns ist nicht zwingend zu einem bestimmten Zeitpunkt, es gelten Wahrscheinlichkeiten. Es gibt nicht zwangsmäßig eine mechanistische Abfolge. Jedoch hat die klassische Physik ein mechanistisches Weltbild (Billardspiel).

4. Wie geschieht Informationsübertragung? Braucht Informationsübertragung Zeit? Gibt es eine Informationsübertragung gleichzeitig an räumlich getrennten Orten?
   - Buddhismus: Information ist Raum, Geist ist zeitlos und dem Raum gleich, alle Zweiheit durchschneidende Weisheit
   - Wissenschaft: Quantenverschränkung: Teilchen reagieren zeitgleich, unabhängig von ihrer Entfernung.

5. Wie stehen Buddhismus und Wissenschaft zur Rolle des Beobachters? Gibt es eine „Realität“ unabhängig vom Beobachter?
   - Buddhismus: der wahrnehmende Geist, der „Erleber“ ist nicht getrennt vom Wahrgenommenen. Subjekt, Objekt und Tat sind Seiten derselben Ganzheit.
   - Wissenschaft: Quantenphysik belegt, dass nichts über eine Realität ungetrennt vom Beobachter ausgesagt werden kann. Jede Beobachtung verändert die „Realität“. Allerdings postuliert die klassische Physik eine vom Beobachter getrennte Realität.

AB 3

REFLEXION ÜBER DIE WIRKLICHKEIT

Unsere Wahrnehmung vermittelt uns, dass die Dinge wirklich sind. Exemplarisch am Beispiel eines Alltagsgegenstandes wird der Blick auf die Wirklichkeit überprüft.

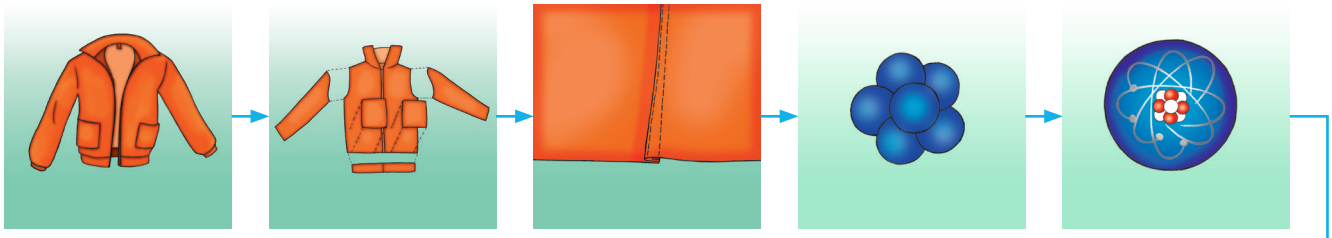


- Die Jacke nimmt man als feste Materie wahr. z.B. kann man sie sehen, fühlen…
- Sie ist einem unaufhörlichen Prozess der Veränderung unterworfen, z.B. sie altert, verschmutzt, zerreißt…
- Die Jacke erfüllt konkrete Funktionen: z.B. wärmt sie uns.

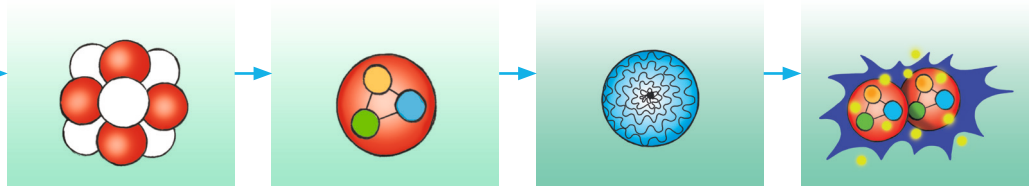
Bei genauer Untersuchung gibt es keine Jacke „an sich“. Sie ist „leer“ von bestehender Eigennatur und hat keine letztendliche unabhängige Substanz. Die Erkenntnisse der Quantenphysik belegen die Wandelbarkeit der Teilchen und ihr Entstehen und Vergehen. Schon die Atomphysik zeigte, dass „Raum“ zwischen den Partikeln ist und dass alles in Bewegung ist.

AUFGABEN

1. Erläutern Sie diese Bildabfolge. Besprechen Sie sich dabei mit Ihrem Partner. Beziehen Sie die Erkenntnisse aus Material 3 mit ein.



Jacke – Ärmel – Faden, Naht – Molekül – Atom



Elektron, Proton, Neutron – Quark – String – Higgs-Boson

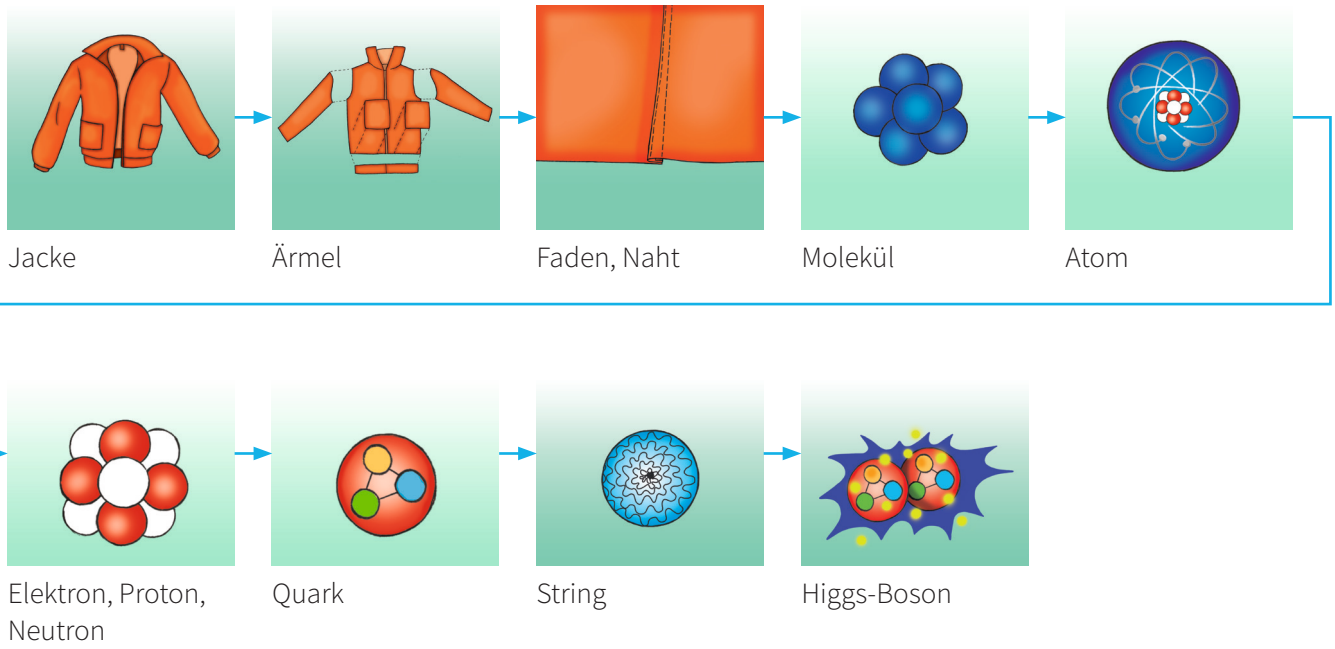
Schon vor über 2.600 Jahren erklärte Buddha, dass alles Zusammengesetzte wieder auseinanderfällt und dass die Phänomene in Abhängigkeit in Erscheinung treten. Im Herz-Sutra heißt es: „Form ist Leerheit und Leerheit ist Form. Leerheit ist nichts anderes als Form. Form ist nichts anderes als Leerheit. Genauso sind Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungskraft und Bewusstsein Leerheit.“

2. Reflektieren Sie darüber, was die Aussagen aus dem Herz-Sutra für die „Wirklichkeit“ des eigenen Körpers, der Gedanken und Gefühle bedeuten könnten.

3. Welchen Ratschlag würde Buddha vermutlich jemandem geben, der sehr an seinem Körper hängt, der in seinen Gedanken und in seinen Gefühlen verstrickt ist?

LÖSUNG AB 3

REFLEXION ÜBER DIE WIRKLICHKEIT



AUFGABEN

1. Erläutern Sie diese Bildabfolge. Besprechen Sie sich dabei mit Ihrem Partner. Beziehen Sie auch die Erkenntnisse aus Material 3 mit ein.

   Je weiter man in den Mikrobereich zoomt, umso kleiner werden die Partikel. Was bleibt am Ende übrig? Raum? Energie? – Eine letztendlich feste materielle Wirklichkeit ist nicht zu finden.

2. Reflektieren Sie darüber, was die Aussagen aus dem Herz-Sutra für die „Wirklichkeit“ des eigenen Körpers der Gedanken und Gefühle bedeuten könnten.

   Auch der eigene Körper, die Gedanken und Gefühle ändern sich die ganze Zeit. Sie haben keine letztendliche Eigenexistenz. Alles entsteht im Raum des „Erlebers“ und vergeht auch wieder.

3. Welchen Ratschlag würde Buddha vermutlich jemandem geben, der sehr an seinem Körper hängt, der in seinen Gedanken und Gefühlen verstrickt ist?

   Alles ist nicht so festgefahren, wie es üblicherweise wahrgenommen wird. Man hat durch seine innere Einstellung den Schlüssel, wie man Situationen erlebt. Man muss nicht an seinen alten Gewohnheiten festhalten. Die Identifizierung mit dem Vergänglichen führt zu Leid. Die Einsicht, dass alle Gefühle vergänglich sind, öffnet den Raum für neue Möglichkeiten. Meditiere und entwickle deine inneren Qualitäten! Sei dein inneres Licht!

MATERIAL 4

„RAUM IST FREUDE“

BUDDHISTISCHE KOSMOLOGISCHE DARSTELLUNG DES UNIVERSUMS (PARO DZONG, BHUTAN)



Alles ist das freie Spiel des Raumes.
Jedes Atom schwingt vor Freude und wird zusammengehalten von Liebe.
Alles ist frisch und neu, voll unbegrenzter Möglichkeiten.“
(aus einer buddhistischen Meditation)