

Buddhismus – Religion und Philosophie

Was ist Buddhismus?

Wer war Buddha?

Grundsätze des Buddhismus

Bedeutung des achtfachen Pfades

Verbreitung des Buddhismus

Unterschiede zu anderen Religionen

Der Kern der Buddha-Lehre

Die fünf ethischen Vorsätze der Buddhisten

Warum diese fünf Vorsätze?

Wie wird man Buddhist?

Was ist Buddhismus?

Buddhismus ist eine der großen Weltreligionen mit einer nunmehr zweieinhalbtausendjährigen, ungebrochenen Überlieferung. Die Lehre wendet sich an alle suchenden Menschen, unabhängig von Nationalität, sozialer Herkunft oder Geschlecht und weist Wege aus Leid und Unvollkommenheit hin zu Harmonie und Glück.

Einige Menschen sehen den Buddhismus in seiner Essenz nicht als Religion, sondern als eine Wissenschaft des Geistes an.

Die buddhistische Lehre bezieht sich ausschließlich auf den Menschen, und so kann behauptet werden, dass der Buddhismus von Anfang an mit den Problemen des Menschen beschäftigt war.

Die *Meditation* wird im Buddhismus als Weg bezeichnet, persönliche Integration zu erlangen.

Wer war Buddha?

Buddha war der Gründer der ersten Weltreligion. Über das genaue Geburtsdatum streiten die Historiker, es wird aber mit 563 vor unserer Zeitrechnung datiert.

Geboren wurden der spätere Buddha - Siddhartha Gautama - in einem Dorf zwischen Indien und dem heutigen Nepal. Er wuchs wohl behütet und in Luxus auf. Trotz allem materiellen Überfluss war der junge Siddhartha nicht wirklich zufrieden. Die eigentliche Frage nach dem Sinn der menschlichen Existenz konnte ihm niemand beantworten.

Im Alter von 29 Jahren gab er sodann seinen Wohlstand, seine soziale Stellung, sein Haus und seine Familie auf und machte sich auf die Suche nach der Wahrheit, um nach einem Ausweg aus dem menschlichen Leiden und nach wirklicher Sicherheit zu suchen.

Als wandernder Bettler traf er auf spirituelle Lehrer, die ihn in die Praktiken der Meditation unterwiesen. Aber auch hier blieb er unbefriedigt bezüglich seiner Frage.

Sodann wurde er Asket, musste auch hier abermals erkennen, dass dies ein Irrweg war. So beschloss er, sich unter einen Feigenbaum zu setzen und zu meditieren. Dabei erinnerte er sich an alle bisherigen Erfahrungen seines Lebens. Dabei wurde er sich des ewigen Kreislaufs von Geburt, Wachsen, Verfall und Tod bewusst.

Er erkannte auch, dass das gesamte Universum ein riesiges Geflecht von Prozessen und Bedingungen ist, welches nicht fest und ewig ist.

Alles befindet sich in stetem Fluss und verändert sich permanent in Abhängigkeit von den jeweiligen Bedingungen. Er erkannte ebenfalls, schwinden die Bedingungen eines Vorganges, dann endet dieser auch.

So wanderte Buddha unermüdlich bis zu seinem 80. Lebensjahr durch Nordindien und versuchte, anderen Menschen mit Rat zu helfen.

Die Grundsätze des Buddhismus

Buddha lehrte die *vier edlen Wahrheiten*:

Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.

Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.

Erlöschen die Ursachen, erlischt auch das Leiden.

Zum Erlöschen des Leidens führt der *Edle Achtfache Pfad*.

Bedeutung des achtfachen Pfades

Der *Edle Achtfache Pfad* beschreibt den buddhistischen Übungsweg, auf dem die Menschen sich schrittweise verwandeln und letztlich alle Aspekte ihres Lebens umgestalten können.

Der Edle Achtfache Pfad:

Rechte Anschauung, Erkenntnis und Einsicht

Rechte Einstellung, Gesinnung und Entschluss

Rechte Rede ohne Lüge und Geschwätz

Rechtes Tun, richtige Handlungen und Taten

Rechter Lebenserwerb ohne Schädigung Anderer

Rechte Bemühung, Anstrengung und Tatkraft

Rechte Achtsamkeit in körperlicher und geistiger Hinsicht

Rechte Vertiefung, Sammlung und Konzentration

Auf diesem Weg können Menschen ihre Emotionen, ihre Handlungen und ihr Verhalten verändern, um letztlich Erleuchtung zu erreichen.

Verbreitung des Buddhismus

Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung lebt in Ländern, die im Laufe ihrer Geschichte vom Buddhismus beeinflusst wurden. Auch im Westen, in Europa und Amerika, schlägt diese Lehre seit gut einem Jahrhundert Wurzeln.

In einer Welt, in der scheinbar nur die Wahl besteht zwischen westlichen Religionen, die mitunter der Vernunft und Erfahrung mancher Menschen widersprechen, und einer materialistischen Weltansicht, bietet der Buddhismus eine sehr alte und zugleich sehr radikale Alternative.

Immer mehr Menschen entdecken heutzutage im Buddhismus eine Wertschätzung von menschlichen und spirituellen Qualitäten, die in kalten Konsumgesellschaften unserer Tage so sehr fehlen.

Unterschiede zu anderen Religionen

Buddhismus unterscheidet sich grundlegend von der Vorstellung, die üblicherweise mit dem Wort „Religion“ verbunden ist. Der Buddhismus kennt keinen Schöpfergott, dem man gehorchen müsste oder auf dessen Kraft man bei der Lösung eigener Probleme bauen könnte.

Der Buddhismus kennt kein Dogma, an das man glauben müsste. Er fordert auch nicht auf, die persönliche Freiheit und Individualität bei einer höheren Macht abzugeben.

Im Gegenteil: Buddhismus ermutigt, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und sich durch eigene Bemühung geistig weiterzuentwickeln.

Der Buddhismus widerspricht nicht Vernunft und Logik. Zugleich versucht er, Menschen für Wahrheiten zu öffnen, die den begrenzten Bereich von Vernunft und Logik überschreiten, Bereiche der Existenz, die eher von der Einbildungskraft statt vom Verstand erfasst werden.

Buddhismus ist keine Art von Therapie. Er versucht nicht nur, psychische Probleme zu lösen, sondern eröffnet Dimensionen des Bewusstseins, die die Vorstellungskraft westlicher Psychologie weit überschreiten.

Der Kern der Buddha-Lehre

Buddhismus ist eine praktische Lehre, mit deren Hilfe sich Menschen geistig entwickeln können. Dem Buddhismus nach kann der Mensch seinen Geist soweit sammeln, entwickeln und bereichern, dass seine psychische Energie frei fließt und er glücklich ist.

Damit kann der Mensch aus Zuständen von Leiden und Langeweile, Unzufriedenheit und Unbehagen, Ruhelosigkeit und Besorgnis heraus wachsen.

Seit 2500 Jahren hat die buddhistische Tradition eine Vielzahl von Praktiken und Lehren entwickelt, die den unterschiedlichen Bedürfnissen verschiedener Menschen, Zeiten, Kulturen und Temperamenten angepasst sind. Der Buddhismus bietet ein Ziel, das dem geistigen Wachstum von Menschen keine Grenzen auferlegt und dieses Ziel wird „Erleuchtung“ genannt.

Die fünf ethischen Vorsätze der Buddhisten

Voraussetzung für erfolgreiche Meditation ist ein ethisches Leben. Richtschnur für solches Verhalten sind die sogenannten „Trainingsregeln“. Diese Regeln sind keine Gebote, denen unbedingt zu folgen ist, sie kennzeichnen lediglich ein bestimmtes Verhalten bzw. dienen zur Orientierung.

Formulierungen der fünf ethischen Vorsätze:

Aufhören, andere Lebewesen zu töten oder zu verletzen.

Positiv formuliert: Freundlichkeit, Offenheit und Wohlwollen

Aufhören, etwas zu nehmen, was nicht freiwillig gegeben wurde.

Positiv ausgedrückt: Großzügig handeln und geben.

Aufhören, durch Sexualität Leid zuzufügen.

Positiv: Partnerbeziehungen auf Liebe und Achtsamkeit gründen

Aufhören, unwahr und verletzend zu sprechen.

Positiv: Ehrlichkeit, Offenheit und achtsame Rede pflegen.

Aufhören, Bewusstsein trübenden Konsum zu praktizieren.

Positiv: Immer gegenwärtige Achtsamkeit und Bewusstheit üben.

Warum diese fünf Vorsätze?

Die buddhistische Antwort darauf ist einfach: Jeder ist frei, Ethik und Meditation durchzuführen und zu üben.

Der Buddhismus behauptet, dass weltliches Leben letztlich unbefriedigend ist und im Vergleich zum spirituellen Leben nur geringe Freuden bieten kann. Das schließt aber nicht aus, dass man im gewöhnlichen Leben zeitweise auch Glück und Freude erleben kann.

Da die Menschen oft versuchen, ihr Glück festzuhalten, scheitern sie meistens jedoch dabei. Sie können nun mal Krankheiten, Alterungsprozessen und dem Tod nicht entrinnen.

Der Buddhismus lehrt, dass Unzufriedenheit und Erfahrungen des Leidens unvermeidliche Eigenschaften menschlicher Existenz sind. Diese entstehen meist aus der menschlichen Neigung, selbstsüchtig zu begehren, was zu keinem dauerhaften Glück führt. Das Begehren der Menschen führt sie letztendlich immer in leidhafte Zustände.

Der Buddhismus ist optimistisch, einen Weg aus diesen Leiden aufzuzeigen - durch die Vision von Existenz, die völlig frei von Leiden ist, voll innerem Frieden und Glück.

Das ist auch der Grund, warum Menschen in buddhistischen Ländern oftmals positiver denken und freundlicher sind als ihre nicht- buddhistischen Mitmenschen.

Wie wird man Buddhist?

Man wird nicht als Buddhist geboren. Nur durch eine bewusste, freiwillige Entscheidung kann man zum Buddhisten werden.

Buddhismus ist ein Pfad geistiger Entwicklung. Geistige Entwicklung kann nur auf freien und bewussten eigenen Entscheidungen basieren.

Ein wirklicher Buddhist lässt sich in seinem gesamten persönlichen Leben von den drei höchsten Idealen im Buddhismus leiten:

Als die drei höchsten Ideale werden angesehen:

Buddha, das Ideal menschlicher Vollkommenheit und Symbol der Erleuchtung,

Dharma, die Lehren und Methoden, die über 2500 Jahre in der buddhistischen Tradition entwickelt und überliefert wurden,

Sangha, die spirituellen Gemeinschaften all derer, die den Dharma praktizieren und versuchen, ihr menschliches Potential voll zu entfalten.

Buddhismus - Zusammenfassung

Was ist Buddhismus?

- **Eine der großen Weltreligionen mit 2.500-jähriger Tradition**
- **Wird als "Wissenschaft des Geistes" betrachtet**
- **Bietet Wege aus Leid und Unvollkommenheit hin zu Harmonie und Glück**

Buddha (Siddhartha Gautama)

- **Geboren ca. 563 v. Chr. in der Region Indien/Nepal**
- **Gab mit 29 Jahren Wohlstand und Familie auf**
- **Erlangte Erleuchtung unter einem Feigenbaum durch Meditation**
- **Erkannte den Kreislauf von Geburt, Wachsen, Verfall und Tod**

Die Vier Edlen Wahrheiten:

- 1. Leben ist leidvoll**
- 2. Ursachen sind Gier, Hass und Verblendung**
- 3. Erlöschen diese Ursachen, erlischt das Leiden**
- 4. Der Achtfache Pfad führt zur Erlösung**

Besonderheiten des Buddhismus:

- **Kein Schöpfergott**
- **Kein Dogma**
- **Betont Eigenverantwortung und Vernunft**
- **Praktische Lehre zur geistigen Entwicklung**

Die fünf ethischen Vorsätze:

- **Nicht töten/verletzen (Freundlichkeit)**
- **Nicht stehlen (Großzügigkeit)**
- **Kein sexuelles Leid zufügen (achtsame Beziehungen)**
- **Nicht lügen/verletzend sprechen (Ehrlichkeit)**
- **Kein das Bewusstsein trübender Konsum (Achtsamkeit)**

Buddhist wird man durch:

- **Bewusste, freiwillige Entscheidung**
- **Orientierung an den drei Idealen: Buddha (Erleuchtung), Dharma (Lehre), Sangha (Gemeinschaft)**