

**Buddha:** (Sanskrit „Erwachen, Erwachter“)

(1) *Historischer Buddha: Siddharta Gautama* wurde 560 v. Chr. in Nepal als Prinz geboren. Er meditierte und lernte in seiner asketischen Phase bei berühmten Lehrern. Mit 35 bekam er seine „Erleuchtung“ und lehrte anschließend 45 Jahre bis zu seinem Tod. Damit gründete er die Tradition des Buddhismus.

(2) *Buddhaschaft* (d. h. *Buddha* sein): volle Entfaltung der Geistesmöglichkeiten, wie Freude, Weisheit und Liebe. Der Geist ist von allen falschen Vorstellungen und Egoismus gereinigt. Buddhaschaft ist somit mit „Erleuchtung“ gleichzusetzen.

(3) *Buddha*: Jeder kann ein *Buddha* werden, da das Wort einen inneren Zustand beschreibt. Dieser ist das Ziel der Buddhisten. „*Buddha*“ ist jeder, der die Erleuchtung erreicht hat.

**Buddhistische Union:** Die Deutsche Buddhistische Union e.V. (DBU) ist der Dachverband der Buddhisten und buddhistischen Gemeinschaften in Deutschland und bemüht sich um die Entwicklung eines authentischen Buddhismus im Westen. Oberstes Organ ist der Rat der DBU. Er koordiniert – in enger Zusammenarbeit mit der DBU-Geschäftsstelle in München – die Aktivitäten der DBU (wie etwa die vielfältigen Projekte und Veranstaltungen). Derzeit sind 56 Mitgliedsgemeinschaften in der DBU organisiert, die alle wichtigen Schulen des Buddhismus repräsentieren. Die Buddhistische Gemeinschaft, der Zusammenschluss von Einzelpersonen in der DBU, zählt aktuell über 3000 Mitglieder.

**Karma:** In der buddhistischen Tradition bestimmt das Karma über das Leben eines Menschen. Das heißt jedoch nicht, dass das Leben äußerlich von einer Schicksalsmacht bestimmt wird und der Mensch nichts dagegen tun kann. Jeder bestimmt selbst durch bewusste Entscheidungen und Handlungen über sein Karma, da diese bestimmte Folgen haben. Wie das Leben bzw. das zukünftige Leben nach dem Tod verläuft, liegt demnach in der Verantwortung des Einzelnen. Positive Taten wirken sich positiv auf das weitere Leben aus, während negative Handlungen Schlechtes mit sich bringen. Wichtig ist das Bewusstsein darüber, welche Folgen eine Tat hat. So ist beispielsweise ein Mord aus Hass schlimmer als ein Mord aus Gier oder Unwissenheit.

**Laienbuddhismus:** Damit wird die buddhistische Praxis und Lehre bezeichnet, die nicht von Nonnen oder Mönchen, sondern von allen anderen Buddhisten ausgeübt und gelehrt wird. Diese „Laien“ gehören ebenfalls zur buddhistischen Gemeinschaft der *Sangha*. Sowohl Praxis als auch Lehre können je nach buddhistischer Schule sehr unterschiedlich sein.

**Meditation:** Obwohl man bei Meditation vor allem an den Buddhismus denkt, handelt es sich nicht um eine Erfindung von *Buddha*. Jede Religion beinhaltet eine Möglichkeit der Sammlung und Konzentration. Inhalt und Technik hängen dabei vom jeweiligen Ziel ab.

*Buddha* lehrte das Meditieren, damit der Geist zur Ruhe kommt und man sich selbst erkennen kann.

Damit der Geist zur Ruhe gebracht werden kann, gibt es die „*Meditation der Geistesruhe*“. Dabei konzentriert man seinen Geist auf einen Gegenstand (z. B. Kerze, *Buddha*-Statue ...), seinen eigenen Atem oder eine Fantasieform. Sobald man sich ablenken lässt, versucht man, sich immer wieder auf das Meditationsobjekt zu konzentrieren. Das Meditationsobjekt ist jedoch nur ein Hilfsmittel zur Konzentration. So denkt man nicht genauer über das Objekt an sich nach, sondern lenkt lediglich seinen Geist. Durch diese Meditation wird man von allem befreit, was einen stört. Dies können z. B. Ängste, Gefühlsausbrüche oder Verwirrungen sein.

Erst wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist, hat der Mensch die Chance, sich selbst zu erkennen. Man sieht Gedanken und Gefühle des Geistes entstehen und wie diese wieder verschwinden. Diese Meditationsform nennt man auch „*Einsichtsmeditation*“. Durch die Einsichtsmeditation wird der Geist immer freier, kann seine vollen Fähigkeiten entwickeln und empfindet in jeder Situation grenzenlose Freude. Diesen Zustand bezeichnet man im Buddhismus auch als „Erleuchtung“.

Meditation ist nichts, was man nicht lernen kann. Niemand muss sein bisheriges Leben aufgeben oder sich wie *Buddha* sechs Jahre lang unter einen Baum setzen. Es hat sich gezeigt, dass bereits wenige Minuten Meditieren am Tag positive Wirkung haben können.