# Der Buddhismus

**Geschichte**

Der Buddhismus wurde vor ca. 2570 Jahren von Siddhartha Gautama gegründet. Er wuchs in Palästen auf, fing später an viel zu reisen und hat auf diesen Reisen viele Menschen, die unter Krankheiten, Alter und Tod litten, gesehen. Dadurch entstand für ihn die Frage, wie dieses Leiden entsteht und wie er es beenden kann. Er wurde Mönch und fand im Alter von 35 Jahren heraus, wie er dieses Leiden beenden konnte. Durch dieses Wissen entstand der Buddhismus. Diese Gemeinschaft bestand aus Mönchen (Bhikkhu), Nonnen (Bhikkhuni), männlichen Laien (Upasaka) und weiblichen Laien (Upasika). Die buddhistische Zeitrechnung beginnt mit dem Todesjahr von Siddhartha Gautama.

**Verbreitung**

Der Buddhismus ist mit ungefähr 460 Millionen Anhängern die 4. Größte Weltreligion. Die meisten Anhänger stammen aus asiatischen Ländern. Dort glauben im Schnitt mehr als 50% der Bevölkerung an den Buddhismus. Auf der restlichen Welt glauben im Schnitt unter 1% der Bevölkerung an den Buddhismus.

**Kamma/Karma (Ursache und Wirkung)**

Karma bezieht sich auf alle Handlungen, alle Gedanken und alle Gefühle. Jede Handlung, jeder Gedanke und jedes Gefühl kann ein positives, ein neutrales oder ein negatives Karma erzeugen. Karma erzeugt die Folge der Wiedergeburt (Samsara). Das Ziel des Buddhismus ist es kein Karma mehr zu erzeugen (Eingang ins Nirwana). Dadurch hinterlässt man keine Spuren mehr in der Welt. Oft wird dieses Ziel aber als unmöglich angesehen. Dadurch geht es den meisten Buddhisten um das Sammeln von gutem Karma im Glauben, dass es rituell an Lebende, Tote oder auch ganze Nationen weitergegeben werden kann.

**Dhrama (Die Lehre)…**

…ist ein zentraler Begriff vieler asiatischer Religionen, der religionsabhängig unterschiedliche Bedeutungen hat. Dharma beinhaltet Gesetz, Recht und Sitte sowie ethische und religiöse Verpflichtungen. Im Buddhismus bezeichnet der Dhrama die Lehre des Buddhas. Der Dhrama bildet eines der sogenannten Zufluchtsobjekte und dient als Meditationsobjekt.



**Samsara (Der Kreislauf des Lebens)**

Samsara ist die Bezeichnung für den immerwährenden Zyklus des Seins, den Kreislauf von Werden und Vergehen oder den Kreislauf der Wiedergeburten. Dieser Kreislauf wird in den indischen Religionen als leidvoll gewertet.

**Bodhi (Das Erwachen)**

Bodhi bezeichnet im [Buddhismus](https://de.wikipedia.org/wiki/Buddhismus) einen [Erkenntnis](https://de.wikipedia.org/wiki/Erkenntnis)­vorgang, der auf dem vom Buddha gelehrten [Erlösungs](https://de.wikipedia.org/wiki/Erl%C3%B6sung)­weg von zentraler Bedeutung ist.

**Nirwana (Verlöschen)**

Nirwana bezeichnet die höchste Verwirklichungsstufe des Bewusstseins. Nirwana kann mit Worten nicht beschrieben, es kann nur erlebt und erfahren werden als Folge intensiver [meditativer](https://de.wikipedia.org/wiki/Meditation) Übung

**Die vier edlen Wahrheiten**

**Wiedergeburt/Reinkarnation**

**Drei Juwelen**

**Das bedingte Entstehen**

**Feste**

* Visakha Puja (Vesakh)

Buddhas Geburt, Erleuchtung und Eintritt ins Nirvana.

* Uposatha

Tag der inneren Einkehr. (Vergleichbar mit dem jüdischen Sabbat)

* Vassa

Dreimonatige Rückzugszeit der Mönche (buddhistische Fastenzeit)

Diese 3 Feste sind in allen Ländern buddhistische Feste. In einigen Ländern wie Japan, Thailand und Myanmar gibt es noch andere buddhistische Feiertage.

1) Einleitung:  
  
Ich habe dieses Thema gewählt, weil mich der Buddhismus schon einige Zeit interessiert, ich aber nur oberflächliches Wissen darüber habe. Von dem Buddhismus bekommt man schließlich nicht so viel mit, im Gegensatz zu anderen Religionen. Wahrscheinlich, weil es eine Religion ist, die die "Anderen" in Ruhe lässt. Die auch nicht das Ziel hat, möglichst viele Anhänger zu finden. In letzter Zeit wird der Buddhismus immer mehr zum Trend. Viele berühmte Persönlichkeiten werden zu Anhängern des Buddhismus. Auch in den Kinos laufen Filme, die vom Buddhismus handeln, wie zum Beispiel "Seven years in Tibet". Ich finde diese Religion hat etwas Faszinierendes und ich möchte deshalb mehr über sie erfahren.  
  
  
2) Allgemeines:  
  
Der Buddhismus ist eine Religion und Lehrtradition, welche ihren Ursprung in Indien hat. Weltweit gibt es 230 bis 500 Millionen Buddhisten. Somit ist der Buddhismus die viertgrößte Religion der Welt. Der Buddhismus ist hauptsächlich in Süd-, Südost- und Ostasien verbreitet. Etwa ein Viertel aller Buddhisten lebt in China. In Deutschland ist der Buddhismus keine staatlich anerkannte Religionsgemeinschaft.   
  
  
3) Grundlagen des Buddhismus:  
  
Ein Buddhist glaubt an drei Themen: Buddha, seine Lehre und die Mönche.  
  
- Buddha:  
Der erste Buddha („Erwachter“) war Siddhartha Gautama. Der Königssohn wurde 563 vor Christus im heutigen Nepal geboren. Man wollte ihm das Leid der Welt ersparen, indem man ihn von der Außenwelt abschottete, doch er konnte einmal seinen Bewachern entkommen und wurde mit dem Leid in den Straßen konfrontiert, welches die Menschen quälte. Im Alter von neunundzwanzig Jahren wurde ihm bewusst, dass Reichtum und Luxus nicht die Grundlage für Glück sind, außerdem erkannte Siddhartha das Leid wie Altern, Krankheit, Tod und Schmerz untrennbar mit dem Leben verbunden ist. Er verließ daraufhin sein Haus und ließ seine Frau und seinen Sohn zurück um Religionslehren und Philosophien zu erkunden und die wahre Natur menschlichen Glücks zu finden. Nach sechs Jahren vergeblicher Suche setzte er sich unter einem Feigenbaum nieder und versprach nicht wieder aufzustehen, bevor er sein Ziel erreicht hat. Schließlich erkennt er in tiefer Meditation das Wesen des Geistes und wird damit erleuchtet bzw. erwacht. Er lehrte von nun an 45 Jahre lang. In dieser Zeit gründete er einen Mönchs- und Nonnenorden, wodurch er viele Laienanhänger gewann. Siddhartha stirbt im Alter von 80 Jahren an einer verdorbenen Speise. Kurz vor seinem Tod empfiehlt er seinen Anhänger nicht blind seiner Lehre zu glauben, sondern alles mit eigenen Erfahrungen zu überprüfen.  
  
- seine Lehre:  
Am Anfang der Lehre des Buddha steht nicht die Frage nach Gott, nicht die Frage nach der Welt, nicht die Frage nach Menschen. Diese Fragen bilden den Ausgangspunkt großer Religionen, bedeutender Philosophien und mächtiger sozialer Bewegungen.  
Der Buddha setzt in tiefer Betroffenheit bei einer anderen Frage an. Das Leiden aller Wesen steht am Anfang und im Mittelpunkt seines Denkens. In seiner ersten Predigt, mit der er das Rad der Lehre in Bewegung gesetzt hat, hat er als Kern seiner Lehre die vier edlen Wahrheiten vom Leid formuliert:  
- Die erste edle Wahrheit besagt, dass alles Dasein Leid („Dukha“) ist. Mit dieser ersten Aussage soll nicht geleugnet werden, dass es im Leben Freude, Lust und angenehme Erfahrungen gibt. Aber das uns zugängliche Glück ist immer begrenzt und nie von Dauer. Wir leben mit Trauer, Schmerz, Enttäuschung und Verzweiflung. Das ganze Leben bringt Leid mit sich. Darum gilt diese erste Wahrheit nicht nur für gelegentliche Situationen des Lebens, sondern für das Leben schlechthin. Generell gilt: Das Leiden ist der Grundzustand unseres Lebens. Alles Leben ist Leid.  
- Die zweite edle Wahrheit bezieht sich auf den Ursprung des Leidens. Das Leiden wird hier nicht durch ein Prinzip des Bösen oder durch einen personalen Teufel erklärt. Es kommt auch nicht aus einer Ursünde oder aus der freien Entscheidung des Menschen. Für den Buddha hat das Leiden einen anderen Ursprung. Der Lebensdurst bewirkt das Leiden. Gier und Hass, Unwissenheit und Verblendung sind wie ein Gift, das sich auf jede Tat legt. Sie bewirken ein böses Karma, das zur Fortsetzung des elenden, ewig andauernden Lebensprozesses führt. So treibt der Durst die Wesen in den ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen. Solange sich der Kreislauf des Lebens bewegt, nehmen die Qualen des Daseins kein Ende. „Der Durst auf Lust" zeigt sich am stärksten in der Habsucht und in der sexuellen Begierde. Diese beiden Formen der Gier schließen den Wunsch nach Genuss und Besitz ein, enden aber immer wieder im Leiden, weil sie von Enttäuschung und Verlust eingeholt werden.  
  
- Die dritte edle Wahrheit weiß von der Aufhebung des Leidens. Diese Wahrheit, die sich zwingend aus der den beiden ersten Wahrheiten ergibt, ist die Erlösungsbotschaft des Buddhismus. Sie besagt, dass es ein Ende des Leidens gibt. Dazu muss man seine Quelle, den Lebensdurst, vernichten, der ein Karma bewirkt, das immer wieder den Eintritt in den unheilvollen Kreislauf des Lebens zur Folge hat. Wer die Erlösung erlangen will, muss auch die Unwissenheit überwinden, die die Leibhaftigkeit alles Daseins nicht durchschaut. Durch die Auslöschung von Lebensdurst und Unwissenheit wird ein neuer Eintritt in den ewigen Kreislauf verhindert.  
- Die vierte edle Wahrheit zeigt den Weg zur Aufhebung des Leidens. Es ist der achtteilige Pfad, ein mittlerer Weg zwischen gieriger Lust und asketischer Härte.  
  
Der achtteilige Pfad:  
Man kann die Weisungen des achtteiligen Pfades nur mit Einschränkung als Gebote ansehen. Der Buddha gebietet niemandem und bestraft keinen, der diesen Pfad nicht geht. Der Pfad ist lediglich die richtige Antwort auf das Weltgesetz von Kram und Samsara, das jedem Wesen die Folgen seiner Taten zuweist und darin „straft" oder „belohnt". Wer diesem unheilvollem Weltgesetz entgehen will, muss sich auf diesen achtteiligen Weg machen. Wer diesen Pfad geht, hält sich von gefährlichen Extremen fern. Es ist ein mittlerer Weg zwischen zügellosem Hedonismus und ruinöser Askese. Da es einem Laien kaum möglich ist, im alltäglichen Leben alle Stationen des Pfades zu gehen, richtet sich der Buddha vor allem an Mönche, die die Welt verlassen haben und den schweren Pfad leichter gehen können.  
- Rechte Ansicht ist die Erkenntnis und Anerkennung der vier edlen Wahrheiten. Sie umfasst auch die Ansicht, dass das Ich keine eigene Substanz ist, und dass es kein dauerhaftes Glück im Leben gibt.  
- Rechtes Wollen macht Ernst mit der Einsicht und setzt sie um, indem sie Befreiung von Begierde und Hass anzielt, Wohlwollen gegenüber anderen praktiziert und Lebewesen nicht schädigt.  
- Rechte Rede meidet Lüge, Verleumdung, Schimpfen, unnützes Gerede und Klatsch. Sie regt andere zu heilsamem Tun an.  
- Rechtes Handeln unterlässt Töten, Stehlen und sexuelle Ausschweifung. Wer als Mönch gegen eines dieser drei Verbote verstößt, muss mit der Entlassung aus dem Orden rechnen.  
- Rechtes Leben bedeutet, einen Beruf auszuüben, der anderen keinen Nachteil bringt und ihnen kein Leid zufügt. Untersagt ist der Handel mit Waffen, Lebewesen, Fleisch, berauschenden Getränken und Gift. Buddhisten sollen nicht Schlächter, Metzger, Jäger, Fischer oder Henker werden. Berufe dieser Art werden in buddhistischen Ländern von Christen oder Muslimen ausgeübt. Sonst ist ein erträgliches Erwerbsleben nicht verpönt. Berufliche Tüchtigkeit und redlich gewonnenes Eigentum finden durchaus Anerkennung.  
- Rechte Anstrengung unterbindet die Gemütsregungen, die der Meditation entgegenstehen. Sie bemüht sich um Zügelung der Sinne, durch die das gefährliche Begehren angeregt wird. Wer seine Affekte beherrscht und dem Schönen und Hässlichen gegenüber gleichmütig wird, kommt der Meditation näher.  
- Rechte Achtsamkeit, die auch rechte Bewusstheit ist, bedeutet den ganzen menschlichen Körper in seiner Zusammengesetztheit mit all seinen Eigenarten vom Scheitel bis zur Sohle wahrzunehmen. Alle menschlichen Funktionen wie Atmen, Gehen, Ruhen, Wahrnehmen, Fühlen, Sich erregen und Denken werden ins Bewusstsein gehoben, um sie zu disziplinieren und in die Zucht des Geistes zu bringen. Auch die Wahl des richtigen Zeitpunkts und die richtige Körperstellung ist für die Meditation von Bedeutung.  
- Rechte Meditation ist das Ziel des achtteiligen Pfades. Erst hier kommt es zur letzten Einsicht und Freiheit. Erst hier wird das Leiden überwunden. Um zur rechten Meditation zu kommen, haben die buddhistischen Schulen ein großes Repertoire von Methoden und Techniken entwickelt, die noch heute in den Klöstern eingeübt werden. Es gibt mehrere Stufen des Sich- Versenkens. Am Anfang steht ein Nachdenken, das von Gier und Lust frei ist. Hohe Stufen der Meditation sind das Erlebnis der Unendlichkeit des Bewusstseins und das Erlebnis der Nichtsheit aller Dinge. Am äußersten Ende steht der Zustand der Tieftrance, in dem es weder Wahrnehmen noch Nicht- Wahrnehmen gibt. Auf dieser achten Stufe des Pfades erhält der Betrachtende einen Geschmack der Erlösung.  
  
  
- die Mönche:  
Der wichtigste Aspekt wieso Buddhisten Mönche werden ist die Freiheit von Angst und Sorgen. Ein Mann, welcher verheiratet ist, sorgt sich nur um seine Familie und das finanzielle Auskommen. Ein Mönch hingegen, der nicht besitzt und nur von Spenden der Gläubigen lebt, braucht sich also um diese Dinge keine Sorgen zu machen. Der Alltag eines Mönchs ist streng. Er beginnt um vier Uhr morgens mit einem Morgengebt. Danach gehen die Mönche mit Essensschalen durch die Straßen und sammeln Reisspenden für das Kloster, welches die Mönche und die Bewohner jedoch nicht als betteln ansehen, sondern die Bewohner sind froh, dadurch etwas Positives