

Wie schaffe ich es, die Dinge zu sehen wie sie sind, ohne über sie zu urteilen?

Der Buddhismus ist die Lehre von Siddharta Gautama. Er kam als Hindu zur Welt. Später beobachtete er, dass alle Menschen auf der Welt leiden. Manche, weil sie krank, arm oder einsam sind, andere, weil sie ein schlimmes Schicksal verkraften müssen. Aber auch gesunde, reiche und vom Schicksal verwöhnte Menschen sind von Unzufriedenheit oder sogar Neid, Gier oder Hass geplagt. Siddharta versank tief in seinen Gedanken. In dieser Meditation fand er nach buddhistischem Glauben einen Weg, sich von allem Leid zu befreien. Er führte ein bescheidenes Leben, bescherte seinen Mitmenschen nur Freude und Gutes und betrachtete alle Menschen und Dinge ohne sie in irgendeiner Form zu bewerten. Das führte ihn zur wahren Erkenntnis aller Dinge. Damit war er der Buddha. Buddha heißt „der Erleuchtete“.

Siddharta Gautama erzählte den Menschen von seinen Erfahrungen, damit auch sie sich von allem Leid befreien und in Frieden leben konnten. Das war vor rund 2500 Jahren. Seine Lehre ist inzwischen sehr verbreitet – vor allem in Asien. Auch nach Siddharta Gautama ist es jedem Menschen möglich, ein erleuchteter und weiser Mensch und damit ein Buddha zu werden.

Das wichtigste Symbol des Buddhismus

Das bekannteste Symbol der Buddhisten ist das „Rad der Lehre“. Das ist ein Rad mit acht Speichen. Es heißt Cakra.

Das „Rad der Lehre“ erinnert Buddhisten daran, dass ihr Geist die Welt niemals verlässt. Nach ihrem Glauben stirbt nur der Körper. Der Geist verändert seine Form und lebt weiter. Er zieht sofort oder später in den Körper eines neuen Wesens ein.

Die acht Speichen im „Rad der Lehre“ erinnern an die Wege zur Erkenntnis aller Dinge. Nur sie können einen Menschen nach dem Glauben der Buddhisten davon erlösen, alle Dinge zu bewerten. Diesen Zustand nennt man Nirwana. Menschen, die ihn erreichen, heißen Buddha. Sie sind von allem Leid, von Gier, Hass, Wut und anderen schlimmen Gefühlen befreit. Bislang ist das nach buddhistischem Glauben aber nur einem einzigen Menschen auf Dauer gelungen. Das war der **Buddha Siddharta Gautama**.

Das „Rad der Lehre“ hat der Buddha vor fast 2500 Jahren entwickelt. Es schmückt jeden buddhistischen Tempel und sogar die indische Flagge. In Asien findest du es außerdem auf Kleidungsstücken, Büchern und an vielen anderen Orten.

Wie schaffe ich es, die Dinge zu sehen wie sie sind, ohne über sie zu urteilen?

Wie kam der Buddhismus in die Welt?

Vor fast 2500 Jahren lebten am Himalaya ein reicher Fürst und seine hübsche Frau. Sie hießen Gautama und waren Hindus, wie die meisten Menschen in Indien und Nepal. Als ihr kleiner Sohn geboren wurde, geschahen laut Legende in der Natur Zeichen und Wunder: Alle Pflanzen blühten, himmlische Musik erklang, Kranke wurden gesund, Arme reich und alle Wesen waren glücklich.

Der kleine Prinz Siddharta wuchs in einem kleinen Paradies auf. Später heiratete er und bekam selbst einen kleinen Sohn. Als er schon erwachsen war, unternahm Siddharta Wanderungen in der Umgebung. Dort sah er Dinge, die er bisher nicht kannte: Armut, Alter, Krankheit und Tod zeigten sich von ihrer schlimmsten Seite. Das machte Siddharta sehr traurig. Außerdem begriff er, dass auch Luxus und die Wünsche nach Reichtum, Ansehen und Macht nicht glücklich machen. Und so beschloss er, sich von allen Dingen und Wünschen zu befreien.

Laut Überlieferung zog er aus dem Schloss fort und probierte viele Lebensweisen aus. Um einen klaren Kopf zu bekommen, verzichtete er stets auf alle Dinge, die er nicht unbedingt zum Überleben brauchte. Eine Weile stellte er sogar das Essen ein. Doch der Hunger führte ihn nicht zur Erkenntnis. Er machte ihn nur schwach. Daher entschied sich Siddharta für ein sehr bescheidenes Leben mit geeigneter Kleidung und kleinen gesunden Mahlzeiten.

Eines Tages saß Siddharta sehr lange unter einer Pappelfeige und meditierte. Er konzentrierte sich ganz darauf, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Dabei wurden ihm laut Überlieferung drei Dinge bewusst:

1. Siddharta erinnerte sich an seine früheren Geburten
2. Siddharta fand Beweise dafür, dass gute oder schlechte Taten im nächsten Leben belohnt oder bestraft werden
3. Siddharta erkannte vier Wahrheiten über das alles beherrschende Leid, nämlich woraus es besteht, wie es entsteht, wie es vergeht und welche Wege dazu führen, dass das Leid vergehen kann.

An diesem Tag gelang es Siddharta Gautama nach dem Glauben der Buddhisten, sich von allen Gedanken und Wünschen zu befreien. Dieses Erlebnis heißt **Bodhi**. Es erhebt den Betroffenen zum **Erleuchteten**, zum **Buddha**.

Siddharta Gautama war der erste Buddha. Nach dem Erlebnis unter dem Feigenbaum zog er mehr als 45 Jahre umher, um den Menschen die Wege zur Erleuchtung zu beschreiben. Dabei halfen ihm viele Anhänger. Darunter auch sein Sohn Rahula. Erst im Alter von 80 Jahren starb der **Buddha Siddharta** in dem Ort Kushinagara an einer Lebensmittelvergiftung.

Wie schaffe ich es, die Dinge zu sehen wie sie sind, ohne über sie zu urteilen?

Woran glauben Buddhisten?

Buddhisten glauben nicht daran, dass das Universum und alle seine Bestandteile von einem Schöpfer erschaffen wurden. Sie haben aber auch keine andere Erklärung für die Entstehung des Universums. Dort befindet sich nach ihrer Überzeugung alles in einem ewigen Kreislauf. Er wird durch nie endende Energieströme angetrieben.

Buddhisten glauben, dass alle Wesen im Universum einen unsterblichen Geist besitzen. Wenn ein Wesen stirbt, verlässt der Geist den Körper. Sofort oder später zieht er in der Nähe oder sehr weit entfernt in ein anderes Wesen ein, das neu geboren wird. Ziel ist es, diesen Kreislauf zu beenden.

Buddhisten glauben an „Die vier edlen Wahrheiten“. Sie heißen Dukkha, Samudaja, Nirodha und der Achtfache Pfad:

1. **Dukkha** bedeutet: Das Leben ist voller Leid.
2. **Samudaja** bedeutet: Die Ursache für das Leid ist Habgier.
3. **Nirodha** besagt: Das Leid lässt sich nur beenden, wenn du die Habgier überwindest.
4. **Der Achtfache Pfad** sind die Lebensregeln der Buddhisten. Nur wer sie genau befolgt kann die Habgier überwinden und zur wahren Erkenntnis aller Dinge gelangen.

Buddhisten glauben, dass gute und schlechte Taten im nächsten Leben Folgen haben. Das nennen sie Karma. Es gilt: Wer im Leben viel Gutes tut, der erlangt ein gutes Karma und darf auf ein schönes neues Leben als Mensch hoffen. Umgekehrt werden böse Taten im nächsten Leben mit Armut, Krankheit, Katastrophen oder anderem Unglück bestraft. Wer etwas ganz Schlimmes tut, kann nach dem Glauben der Buddhisten im nächsten Leben auch als Tier wiedergeboren werden.

Buddhisten glauben, dass sie sich nur vom Leid der Welt befreien können, wenn es ihnen gelingt, alle Dinge ohne Vorurteile zu betrachten und sie auch nicht zu bewerten. Wem das gelingt, der ist nach dem Buddhismus zur wahren Erkenntnis gelangt. Dann ist er Buddha. Siddharta Gautama ist es nach Überzeugung der Buddhisten gelungen, viele Jahre lang Buddha zu bleiben – insgesamt 45 Jahre, bis zu seinem Tod.

Wie schaffe ich es, die Dinge zu sehen wie sie sind, ohne über sie zu urteilen?

Aber: Auch wenn ein Buddha die Wirklichkeit ohne Vorurteile und Bewertungen ansehen soll, soll er trotzdem richtiges Handeln erkennen: Dabei soll er zwischen gut und schlecht, schön und hässlich, lieb und böse unterscheiden.

Buddhisten glauben, dass ein Mensch, der zur wahren Erkenntnis gelangt, von der Wiedergeburt erlöst wird und das ewige Glück im Nirwana findet.

Die wichtigste Glaubensfrage der Buddhisten lautet: **Wie finde ich Erleuchtung, damit ich ins Nirwana gelange?**

Wer ist Buddhist?

Ein Mensch ist ein Buddhist, wenn er an die **Drei Kostbarkeiten** glaubt. Sie heißen auch **Drei Juwelen** oder **Zufluchten**. Außerdem folgt ein Buddhist so gut es geht den Lebensregeln der Buddhisten. Sie heißen der **Achtfache Pfad**.

Die Drei Kostbarkeiten sind

- Buddha, der Erleuchtete
- Dharma, die Lehre des Buddha und
- Sangha, die Glaubensgemeinschaft der Buddhisten

Die Regeln des Achtfachen Pfades verbieten zum Beispiel das Töten, das Stehlen und das Lügen. Außerdem schreiben sie vor, dass Buddhisten viel meditieren, bescheiden leben und ihre Partner respektieren und ihnen treu sein sollen.

Die Lebensregeln und Gebote

Buddhisten bemühen sich, möglichst gut nach dem **Achtfachen Pfad** der Erkenntnis zu leben. Sie führen nach Buddhistischem Glauben genau durch die Mitte zwischen einem Leben in Saus und Braus und einem Leben des Verzichts hindurch.

Dies sind die Regeln des **Achtfachen Pfades** der Erkenntnis:

1. Bemühe dich um Weisheit und verhalte dich immer richtig
2. Sei gütig und friedfertig
3. Lüge niemals
4. Tue keinem Lebewesen Böses und stiehl nicht
5. Schade niemandem und zerstöre nicht die Natur
6. Gib dir Mühe und erfülle deine Pflichten, auch in der Religion
7. Sei achtsam, denke und handele stets besonnen.
8. Konzentriere dich, denke nach und meditiere.

Wie schaffe ich es, die Dinge zu sehen wie sie sind, ohne über sie zu urteilen?

Wer es schafft, gut danach zu leben, der darf auf ein schöneres Leben in seinem nächsten Körper hoffen. Wer den Achtfachen Pfad perfekt befolgt, der wird nach buddhistischem Glauben erleuchtet. Er wird Buddha. Sein Geist kehrt nicht wieder auf die Erde zurück, sondern findet sein Glück im Nirwana.

Welche Heiligen Schriften haben Buddhisten?

Die Lehre des Buddha heißt **Dharma**. Ihre Schriften heißen **Sutra**. Sie stehen im **Tripitaka**. So kam es dazu:

Der Buddha und seine Schüler haben die Lehre des Buddhismus viele Jahre weiter erzählt, aber nicht aufgeschrieben. Wie in dem Spiel „Stille Post“ ist dabei unterwegs mal etwas verloren gegangen, dann etwas neues hinzu gekommen. Manche Sätze haben die Menschen auch unterschiedlich gedeutet. So entwickelten sich verschiedene **Glaubensrichtungen**. Und jeder dieser **Orden** entwickelte seine eigene Heilige Schrift. Irgendwann setzten sie sich die Gelehrten zusammen und diskutierten, was der Buddha wohl tatsächlich gesagt und wie er es gemeint haben könnte. Die Ergebnisse schrieben sie auf Palmblätter. Darauf standen

1. Regeln für die Mönche
2. Die Reden des Buddha und Geschichten über sein Leben
3. Erklärungen und Kommentare zur Lehre des Buddha

Buddhisten müssen immer streng bei der Wahrheit bleiben. Um die Entstehung der Schriften nicht zu verheimlichen, begannen die Gelehrten jede von ihnen mit den Worten „**So habe ich es gehört**“.

Die einzelnen Palmblätter rollten die Gelehrten auf und banden sie mit einer Sutra zusammen. Sutra heißt Faden. Die Fäden waren sehr wichtig, denn nur die Gelehrten durften sie damals aufziehen und die Lehre des Buddha verbreiten. Darum benannten die Buddhisten die Schriften nach den Fäden. Bis heute heißen sie „Sutra“ – auch wenn sie in einem Buch oder im Computer zu lesen sind.

Übrigens: Nach den Fäden der gelehrten Mönche ist sogar ein Sprichwort benannt: „Jemand zieht die Fäden“. Es meint, dass jemand das, was geschieht, in eine bestimmte Richtung lenkt.

Auch der Sammlung ihrer Schriften haben die Buddhisten einen „praktischen“ Namen gegeben. Ihre Heilige Schrift heißt **Tripitaka**. Das heißt „**Dreikorb**“. Laut

Wie schaffe ich es, die Dinge zu sehen wie sie sind, ohne über sie zu urteilen?

Überlieferung bewahrten die Gelehrten nämlich alle mit der Lehre des Buddhas beschrieben Palmblätter in drei Körben auf. Im Laufe der Zeit haben sich wieder verschiedene Glaubensrichtungen entwickelt. Anders als in anderen Religionen hat jede von ihnen die Lehre des Buddhismus in abgewandelter Form neu aufgeschrieben. Die verschiedenen Heiligen Schriften des Buddhismus füllen viele Regale.

Welche Glaubensrichtungen gibt es im Buddhismus?

Auch im Buddhismus gibt es verschiedene Glaubensrichtungen. Im Süden Asiens überwiegt der **Theravada**. Im Norden und Osten ist der **Mahayana** sehr verbreitet. Dazu gehört auch der **Zen-Buddhismus**. **Buddhisten** in Tibet, der Mongolei und Sibirien sind Anhänger des **Tantrayana** oder **Vajrayana**

Welche Lehrer haben Buddhisten?

Der oberste Lehrer der Buddhisten war der Buddha. Die Gläubigen danken ihm noch heute für seine Lehre.

Einer der wichtigsten Lehrer des Buddhismus in Tibet ist der Dalai Lama. Buddhisten glauben, dass sein Geist immer wieder auf die Erde kommt, um die Lehre des Buddhismus weiter zu verbreiten.

Andere Verbreiter der Lehre sind buddhistische Mönche und Nonnen. Sie leben nach 227 Regeln. Sie heißen **Patimokkha**. Dazu gehören zum Beispiel:

- Iss nach 12 Uhr nichts mehr und iss niemals Fleisch, das extra für dich geschlachtet wurde
- Verzichte auf Tanzen, Musikveranstaltungen und Theateraufführungen
- Trage keinen Schmuck
- Schlafe in einem niedrigen und schmalen Bett
- Nimm kein Geld, keinen Schmuck und keine anderen Wertgegenstände an

Mönche tragen lange Gewänder. Die Farbe verrät, woher ein Mönch kommt. Die Gewänder sind in Sri Lanka orange, in Vietnam dunkelbraun, in Japan schwarz, in Tibet violett.

Beten Buddhisten?

Buddhisten beten nicht so wie Christen, Juden oder Muslime zu Gott. Sie sprechen Wünsche für andere Menschen und Wesen aus - zum Beispiel, dass sie vom Leid befreit werden, dass ihre Gedanken klar werden und dass sie die Erleuchtung erlangen.

Wie schaffe ich es, die Dinge zu sehen wie sie sind, ohne über sie zu urteilen?

Wenn ein Buddhist in einem Tempel oder in einer Pagode vor eine Buddha-Statue tritt, dann geht er auf die Knie und verneigt sich drei Mal bis auf den Boden. Dazu bekundet er seinen Glauben:

Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha.
Ich nehme meine Zuflucht zum Dharma.
Ich nehme meine Zuflucht zum Sangha.

Buddhisten meditieren auch. Sie denken konzentriert über etwas nach oder tun etwas, ohne sich ablenken zu lassen. Buddhisten versuchen bei allem, was sie tun, sich zu konzentrieren und so zu einer inneren Ruhe zu finden.

Gute Meditationsübungen sind es, ein Mandala auszumalen oder zu betrachten. Eine Konzentrationsübung für Fortgeschrittene ist die Anlage eines Sandmandalas. Im Tempel konzentrieren sich Buddhisten auch mit Hilfe von Yogaübungen.

Welche Heiligen Stätten gibt es im Buddhismus?

Wenn Buddhisten dem Buddha besonders nahe sein möchten, dann besuchen viele von ihnen eine Pagode oder einen Tempel oder pilgern zu einem Stupa.

Ein Stupa ist ein halbrunder Bau aus Sand und Steinen ohne Fenster und Türen. In ihm werden Erinnerungsstücke an Siddharta Gautama aufbewahrt. Das sind Haare, Knochensplitter oder Reste von Kleidern. In vielen Stupas befinden sich stattdessen auch Texte aus den heiligen Schriften oder andere Gegenstände. Die Pilger umschreiten den Stupa ehrfurchtsvoll im Uhrzeigersinn

Besonders berühmt ist der Stupa von Kandy in Sri Lanka. Dort liegt ein Zahn des Buddhas. Die acht wichtigsten Stupas stehen in Indien.

Eine Pagode ist ein Stupa oder ein Achteckbau mit mindestens einem Turm. Pagoden dienen als Meditations- und Ausbildungsstätten. Manche Pagoden sind ebenfalls Pilgerstätten.

Sehr wichtig ist Buddhisten die Schwe-Dagon-Pagode in Rangun in Myanmar. Dieses Land hieß früher Birma. Die Schwe-Dagon-Pagode ist mit Gold verkleidet. Ihr Dach haben die Gläubigen mit mehr als 4000 Diamanten verziert. Im Inneren befinden sich nach dem Glauben der Buddhisten acht Haare des Buddha.

Pagoden und Tempel findest du auch in vielen deutschen Städten. Viele von ihnen kannst du besuchen. Manche Tempel und Pagoden wurden früher übrigens als Wohnhäuser oder anders genutzt. Darum haben sie nicht immer eine typische Form.

Einführung in den Buddhismus

Wie schaffe ich es, die Dinge zu sehen wie sie sind, ohne über sie zu urteilen?



Welche Feste und Feiertage gibt es im Buddhismus?

Viele buddhistische Feste erinnern an wichtige Ereignisse aus dem Leben von Siddharta Gautama oder einen wichtigen Lehrer des Buddhismus. Außerdem gibt es Feiern zu den Jahreszeiten.

Buddhisten feiern entweder bei Vollmond, bei Neumond oder an den beiden Tagen genau dazwischen.

Vesak - Feier für den Buddha

In der ersten Vollmondnacht im Mai feiern Buddhisten den Geburtstag von Siddharta Gautama, seine Erleuchtung unter einem Feigenbaum und den Eingang des Buddha ins Nirwana. An Vesak sind die Straßen mit Lichtern, Fahnen und Bildern des Buddha geschmückt. Außerdem gibt es Geschenke. In Nepal darf an diesem Tag kein Tier getötet werden.

Esala Perahera / Asalha – Erinnerung an die Entstehung und Verbreitung des Buddhismus

Mitte Juli sind viele Buddhisten auf den Beinen. Sie pilgern zu den Überresten des Buddha in einer heiligen Stätte oder nehmen an Prozessionen teil. Alle feiern den Auszug von Siddharta Gautama, seine erste Predigt und die Weiterführung seiner Lehre nach seinem Tod.

Vassa – in der Regenzeit ziehen sich Mönche und Nonnen zurück

In der Regenzeit ziehen sich buddhistische Nonnen und Mönche ins Kloster zurück, um in der Abgeschiedenheit noch intensiver als sonst zu meditieren. Nach 30 Tagen werden sie am 15. August von Gläubigen aus der Umgebung mit neuen Gewändern beschenkt.

Pavarana / Wap

Mit einem Lichterfest feiern Buddhisten am Ende der Regenzeit die frühere Rückkehr des Buddha aus der Abgeschiedenheit.

Viele brennende Schwimmkerzen treiben in Schalen aus Blättern den Fluss hinunter. Die Lichter der Kerzen sind das Symbol dafür, dass alle, die dem Licht des Buddhismus folgen, über den Fluss des Unwissens in das Land der Wahrheit getragen werden.

Einführung in den Buddhismus

Wie schaffe ich es, die Dinge zu sehen wie sie sind, ohne über sie zu urteilen?



Wo leben Buddhisten?

Auf der Erde glauben ungefähr **350 Millionen** Menschen an den Buddhismus. Die meisten von ihnen leben in Asien. Aber auch in Australien, Europa und USA gibt es buddhistische Glaubensgemeinschaften.

Nach welchem Kalender leben Buddhisten?

Im Buddhismus gibt es keinen einheitlichen Kalender. In den meisten buddhistischen Ländern und Regionen beginnt die Zeitrechnung jedoch 543 Jahre vor Christi Geburt. Laut Überlieferung ist der Buddha Siddharta Gautama in dem Jahr gestorben.

Buddhistische Kalender orientieren sich an Sonne und Mond. Sie heißen Lunisolarkalender. Luna ist das lateinische Wort für Mond und Sol heißt Sonne. Die Feste auf dem Buddhistischen Kalender richten sich immer nach dem Mond.

Mehr Infos zu vielen Themen findest du unter den Stichworten im Lexikon, im Kalender und auf den Karten von religionen-entdecken.de

Außerdem stöbere auf der Webseite auch einmal bei den Buchtipps, Adressen, Quiz und Spielen...