

1. Kapitel: Buddha

Der Buddhismus zählt nach dem Christentum, dem Islam und dem Hinduismus zu den größten Weltreligionen, und es gibt weltweit mehr Buddhistinnen und Buddhisten als Gläubige im Judentum.

Rund die Hälfte der weltweit zwischen 300 und 400 Millionen Buddhistinnen und Buddhisten leben heute in China.

Der Buddhismus gehört zu den fernöstlichen Religionen und hat wie der Hinduismus seinen Ursprung in Indien.

Wiedergeburt und Karma, also die Auswirkungen von guten oder schlechten Taten bis nach dem Tod und auf ein künftiges Leben, bilden das Fundament beider Religionslehren.

Ein religiöses Zentrum ist das zentralasiatische Hochland Tibet auf der Nordseite des Himalaya-Gebirges.

Der Buddhismus ist im Süden und Osten Asiens teilweise die dominierende Religion und findet sich heute auch auf allen anderen Erdteilen. In Deutschland leben rund 250 000 aktive Buddhistinnen und Buddhisten. Darunter sind etwa 150 000 Gläubige, die aus asiatischen Ländern immigriert sind.

Österreich war 1983 der erste europäische Staat, der den Buddhismus offiziell als Religion anerkannte. Heute bekennen sich über 10 000 Menschen in Österreich zum Buddhismus.

Die buddhistische Lehre geht auf Siddhartha Gautama zurück, der rund 500 Jahre vor Jesus Christus in Nordindien lebte.

Siddhartha Gautama stammte aus der Kaste einer wohlhabenden Adelsfamilie und verließ über Nacht sein Haus, seine Frau und seinen Sohn, um als Asket ein enthaltsames Leben zu führen.

Ein nächtliches Erlebnis des Erwachens, Bodhi genannt, führte zur Erleuchtung und zur Überwindung allen Leidens. Siddhartha Gautama wurde zum ersten Buddha.

Er zog fortan als wandernder Lehrer durch den Norden Indiens. Er begründete die Lehre und die erste buddhistische Gemeinde: einen Mönchs- und einen Nonnenorden.

Buddha heißt wörtlich „der Erwachte“ und ist kein Name, sondern eine Wesensbeschreibung.

Ein Titel für Buddhistinnen und Buddhisten, die erleuchtet und im Sinne der Lehre zur wahren Erkenntnis gelangt sind.

Auch in der westlichen Welt sind die Lehren des Buddhismus seit der Kolonialzeit und vor allem seit Ende der 1960er-Jahre verbreitet.

Doch nicht hinter jeder hippen Buddha-Figur in Garten oder Wohnung steht ein nach Erleuchtung strebender Mensch oder eine praktizierende Buddhistin oder ein Buddhist.

Buddha wird oft als heiter und ausgelassen dargestellt. Zwar steht am Anfang und im Mittelpunkt der Lehre das Leiden aller Wesen, der buddhistische Weg führt allerdings zur Leidüberwindung und Erlösung.

2. Kapitel: Die Lehren

Die Lehre im Buddhismus wird Dharma genannt.

Dharma versteht sich nicht als heilige Schrift oder als Wort Gottes. Der Buddhismus verlangt kein Glauben, kein Nachfolgen oder gar Unterwerfen.

Buddhistinnen und Buddhisten machen sich aus eigenem Antrieb und Urteil mit all ihren Kräften des Herzens und des Geistes auf den Weg zur Erleuchtung. Zu Frieden, Heil, Glück und Erlösung. Ist dieses Ziel erreicht, wird selbst die Lehre, das Dharma, überflüssig.

Davon handelt auch das Gleichnis vom Floß. Im Dharma gibt es eine Vielzahl von überlieferten Bildworten und Gleichnissen.

Der Ausgangspunkt der Lehre des Buddhismus ist nicht die Frage nach Gott, der Welt, dem Menschen, der Liebe oder der sozialen Gerechtigkeit. Als Kern seiner Lehre gelten die sogenannten „vier edlen Wahrheiten der Leiden“.

1. Das Leben ist leidvoll beziehungsweise unbefriedigend.
2. Leid hat eine Ursache.
3. Es gibt ein Ende des Leids.
4. Es gibt einen Weg zum Ende des Leids.

Die Lehre beschreibt, dass Geburt, Krankheit und Tod Leiden verursachen. Aber auch unerfüllte Wünsche, enttäuschte Erwartungen oder nicht erwiderte Liebe führen zu Leid im Leben.

Die Erlösung aus allem Leid beschreibt Buddha mit einem achteiligen Pfad. Dieser gehört zu den Grundlagen der buddhistischen Lehre. Er ist ein Mittelweg zwischen zügellosem Luxus und ruinöser Askese.

Beim sogenannten „edlen achteiligen Pfad“ handelt es sich nicht um Gebote. Er ist kein religiöser Weg, sondern es sind Schritte, die zur Erleuchtung und Erlösung führen. Ein Angebot an die Menschen, das Buddha beschrieben hat.

Er ist kein linearer Weg mit acht Stationen. Er ist eher ein Miteinander als ein Nacheinander. Man kann den Pfad mit den Schritten

- Hinwendung zur Lehre,
- Sittlichkeit
- und Ziel: Meditation

beschreiben.

In buddhistischen Orden wird jeder Schritt oder jede der acht Regeln zum rechten Tun gelehrt.

Der Zen-Buddhismus zeigt einen weiteren Weg zur Erleuchtung auf. Zen bedeutet Versenkung oder Meditation. Durch eigene Erfahrung und eigene Kraft kann Zen, also die Meditation, allein zur Erleuchtung führen.

Der Buddhismus trennt den Menschen, das Ich, nicht in Körper und Seele. Er sieht das Ich eher in sich wandelnden Daseinsfaktoren:

- Körper in seinen Bestandteilen und Organismus
- Empfindung als Gefühle und Instinkte
- Wahrnehmung als Reize und Reaktionen
- Willens- und Geistesregungen
- Bewusstsein oder Erkenntnis

So ist das Ich nach buddhistischer Lehre auch dem Gesetz der Entstehung in Abhängigkeit, kurz gesagt den Erfahrungen, unterworfen. Alles entsteht in Abhängigkeit von vorgenannten Faktoren und verändert sich wieder. Alles ist im Kreislauf aller Dinge – Samsara genannt – vergänglich. Das Ich ist nur ein trügerischer Schein.

Nach buddhistischer Lehre kann man dem ewigen Kreislauf, seinem Karma, entkommen und das Nirwana erreichen. Nirwana bedeutet Verwehen und ist der Höhe- und Zielpunkt buddhistischer Lehre.

Eine Vorstellung von Gott gibt es im Buddhismus nicht. Auf dem Weg zur Erlösung von allem Leiden, dem Nirwana, muss sich jeder Einzelne selbst bemühen, das Ziel zu erreichen.

3. Kapitel: Gemeinschaft, Schulen, Dalai Lama

Nach der Erleuchtung Siddhartha Gautamas zum Buddha folgten ihm bald Jünger, Mönche und Brahmanen, also Gelehrte und Priester oberer hinduistischer Kasten.

Das heute ausgeprägte buddhistische Mönchtum unterschiedlicher Traditionen geht auf die ersten Orden von Mönchen und Nonnen aus den Anfängen der Lehre zurück.

Mönche und Nonnen sind an kahl geschorenen Köpfen zu erkennen.

Neben ihnen lebte und lebt der Buddhismus von Laien. Niemandem ist es verwehrt, sich den buddhistischen Lehren als Laie anzuschließen und die Gemeinschaft zu unterstützen oder an ihr als Laie teilzunehmen.

Den Kern der Gemeinschaft – die sogenannte Sangha – bilden Mönche und Nonnen, die in der Regel in buddhistischen Klöstern leben.

In allen Weltreligionen gibt es unterschiedliche Glaubensrichtungen. Im Buddhismus spricht man von unterschiedlichen Wegen, Traditionen oder Schulen.

Traditionell sind als große Schulen des Buddhismus

- Theravada oder die Lehre der Ältesten,
- Mahayana oder das große Fahrzeug
- und Vajrayana oder das diamantene Fahrzeug

zu nennen.

Fahrzeuge nennen die Buddhistinnen und Buddhisten diese Wege oder Lehren, weil sie gleich einem Wagen oder einem Boot den Einzelnen zur Erleuchtung bringen können.

Theravada oder die Lehre der Ältesten ist eine Schule, die aus dem ursprünglichen Hinayana-Buddhismus, der Urform des Buddhismus, entstanden ist.

Mahayana oder das große Fahrzeug ist die Glaubensrichtung mit den meisten Anhängern im Buddhismus. Nicht die eigene Erleuchtung, sondern das Heil aller Wesen steht im Mittelpunkt. Das Mahayana ist ungefähr so alt wie das Christentum. Es bezieht sich auf die Schriften des Sanskrit-Kanons.

Vajrayana oder das diamantene Fahrzeug hat sich aus vielen unterschiedlichen buddhistischen Schulen mehrerer Länder entwickelt. Die eigene Erleuchtung steht im Mittelpunkt und soll durch Meditation und Riten möglichst schnell erreicht werden.

Im Buddhismus haben sich viele weitere Sonderwege entwickelt. In Japan beispielsweise vor allem der Amida-Buddhismus, die Erlösung durch Gnade und Vertrauen, oder der Zen-Buddhismus. Der Zen-Buddhismus ist ähnlich alt wie der Islam und entstand rund 600 Jahre nach Jesus Christus. Er ist heute in vielen asiatischen Ländern und auch in Europa verbreitet und folgt sehr strengen Riten und bewusstem Erfahren. Meditation wird mit Atemübungen verbunden und soll von allen Gedanken völlig befreien und so zur Erleuchtung führen.

In der westlichen Welt wird der Dalai Lama oft als buddhistisches Oberhaupt wahrgenommen. In buddhistischer Tradition spielt der Dalai Lama jedoch kaum eine Rolle. Der erste Dalai Lama war ein Meister der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus und geht auf das 16. Jahrhundert zurück.

Für den tibetischen Buddhismus ist jeder Dalai Lama die Reinkarnation seiner Vorgänger und politisches und religiöses Oberhaupt der Tibeter. Der amtierende 14. Dalai Lama heißt mit bürgerlichem Namen Tenzin Gyatso.

Bedeutung hat er vor allem als Oberhaupt der Tibeter. Derzeit ist Tibet im Staatswesen der Volksrepublik China eine autonome Provinz.

Menschen in Tibet kämpfen um ihre religiöse Selbstbestimmung und die politische Unabhängigkeit.

4. Kapitel: Sichtbarer und gelebter Buddhismus

Bei den religiösen Traditionen und Riten im Buddhismus gibt es immer wieder Berührungspunkte zum Hinduismus.

In beiden Weltreligionen gibt es beispielsweise das Mantra. Also die vielfache Wiederholung einer Silbe, eines Wortes oder eines Verses.

Auch Mandala ist ein Ritus. Die Sandbilder werden von Mönchen gelegt, verehrt und dann als Symbol für den ewigen Kreislauf von Entstehen und Vergehen zerstört und in einen Fluss gestreut.

Die Meditation ist auch Bestandteil hinduistischer Religiosität und ist als spirituelle Versenkung oder Gebet ebenfalls aus anderen Religionen bekannt.

In keiner anderen Religion nimmt die Meditation aber eine so zentrale Rolle ein wie im Buddhismus. Buddha beschreibt in seinem achteiligen Pfad neben Lehre und Sittlichkeit die Meditation als Ziel des Pfades hin zur Erleuchtung.

Zur buddhistischen Lehre gehört auch die Achtsamkeit für den Körper und für die Körperhaltung. Dies gilt gleichermaßen für die Meditation wie für das Gehen.

Vor seinem Tod versank Buddha in eine tiefe Meditation, aus der er nicht mehr erwachte. Dadurch erreichte er den Frieden und trat erleuchtet für immer ins Nirwana ein. So die buddhistische Lehre vom endgültigen Verlöschen.

Während der Anfangszeit des Buddhismus gab es nach dem überlieferten Wunsch Buddhas keine Darstellungen von ihm in menschlicher Gestalt. Im Laufe der Zeit entwickelte sich jedoch eine reiche Bilderwelt bis hin zu zahlreichem Kitsch.

Neben Klöstern sind sogenannte Stupas oder Tempelanlagen die sichtbarsten Symbole eines gelebten Buddhismus.

Der Tempel ist ein Treffpunkt für Buddhistinnen und Buddhisten. Sie kommen, um zu beten oder zu meditieren. Das Innere des Tempels ist reich mit Blumen und Früchten geschmückt. Besondere Symbolkraft für Vollkommenheit, Friede und Erleuchtung im Buddhismus hat die Lotusblüte.

Meditation und Gebet finden auch häufig außerhalb des Tempels oder im häuslichen Umfeld statt. Im tibetischen Buddhismus wird zum Gebet oft eine Gebetsmühle oder Gebetsfahne benutzt.

Religiöse Feste werden je nach Ländern und religiösen Richtungen unterschiedlich begangen. Riten wie Puja zählen zu den wichtigsten religiösen Handlungen im Alltag. In der Ehrerweisung – Puja – gedenkt und ehrt man Buddha.

Vesakh ist ein Fest der Theravada-Tradition, wird aber auch von anderen gefeiert. Hier gedenkt man der Geburt und Erleuchtung Buddhas.

5. Kapitel: Lebendige Religion und Ethik

Zwar sind Judentum und Hinduismus älter als der Buddhismus, dennoch kann man ihn als erste universelle Religion, die sich an alle Menschen wendet, begreifen.

Manche definieren den Buddhismus auch als Philosophie, die ihren Ursprung in Erfahrungen und der Weisheit Buddhas hat und sich nicht auf Wort oder Schrift bezieht, die von einem Gott gegeben ist.

Buddhistisches Selbstverständnis ist die Triratna, die dreifache Zuflucht: zu Buddha, zur Lehre – Dharma – und zur Gemeinde – Sangha.

Die Überlieferung und die ersten Zusammenfassungen von Buddhas Reden und Ordensregeln bildeten die Basis für spätere Schriften wie den Pali-Kanon.

Die angewandte Ethik der meisten Strömungen des Buddhismus wird auch von vielen Menschen in der westlichen Welt geteilt.

Dies gilt für soziale Fragen, für die Umweltethik, den Tierschutz und die von Buddha beschriebene Feindesgüte.

Den ethischen Ansatz, die Welt mit Güte zu durchdringen, gewaltlos und friedfertig sowie im Einklang mit der Natur und im Mitgefühl gegenüber allen Lebewesen zu leben, verfolgen auch viele Menschen in der westlichen Welt.

Trotz aller Bedrohungen, Gefahren und Angriffe durch Islam und Hinduismus, durch den westlichen Kolonialismus und das kommunistische China in Tibet hat sich der Buddhismus in den letzten Jahrzehnten vielseitig entwickelt.

Ethische Werte auf die aktuellen Probleme in der Welt zu übertragen und vorzuleben, eine Rückbesinnung auf alte Traditionen zu wahren und dennoch Reformen und eine Öffnung zur modernen Wissenschaft zuzulassen, hat viele Strömungen des Buddhismus weltweit attraktiv gemacht.

Trotz friedfertiger Lehre konnten Buddhistinnen und Buddhisten nicht in allen Strömungen und zu allen Zeiten der Gewalt entsagen.

Nach den überlieferten Worten Buddhas und der Tradition des Buddhismus gelten Frauen als minderwertig und werden diskriminiert. Seit dem 20. Jahrhundert haben Frauen allerdings als Nonnen und Laien innerhalb der buddhistischen Religion und Welt ein neues Selbstbewusstsein und eine neue Rolle definiert und entwickelt.

Diese positiven Entwicklungen innerhalb des Buddhismus sind klar von esoterischen Trittbrettfahrern und ökonomischen Geschäftemachern zu trennen. Diese versuchen, buddhistische Ansätze zum modischen Lifestyle und den Buddhismus als Lightversion mit oberflächlichen Botschaften zur Wellnessreligion zu machen.

Im wesentlichen Kern sieht der Buddhismus das wohl ganz gelassen.