

Kurzinfo: Buddhismus

1. Religiöse Weltanschauungen:

- Monotheismus: Glaube an einen einzigen wahren und geoffenbarten (allmächtigen, allwissenden und gütigen) Gott; Beispiele: Judentum, Christentum, Islam und Bahai
- Polytheismus: Glaube an mehrere (positive und negative) Götter und/oder Geister; Beispiele: Shinto, Bön, Wicca, Voodoo, Asatru und Keltismus
- Kosmotheismus: Glaube daran, dass die Welt (alleine entstanden, bzw. es hat sie schon immer gegeben) selbst eine zentrale Rolle als ordnende und schöpfende Kraft spielt und die Auffassung, dass es eine Kraft gibt, der alle Wesen unterworfen sind; Beispiele: Daoismus, Buddhismus und Hinduismus
- New Age (heutige Organisationsform der Esoterik): Mitglieder sind reine Individualisten, denen es meistens um individuelle Spiritualität und ganzheitlichem Paradigmenwechsel geht (unter anderem auch in der Komplementärmedizin zu finden); Hinwendung zu einer sinnerfüllten, humanen und ganzheitlichen Zukunftswelt; Erwartung einer globalen Epochenwende mit dem Grundanliegen von grenzenlosem Optimismus; Wiedergewinnung einer Einheit Mensch-Natur; Etablierung eines „neuen Bewusstseins“ und Rückkehr zu verschütteten kulturellen Wurzeln; Beispiele: Neoschamanismus, Human-Potential-Bewegung und Geistheilung
- Vermischungen sind möglich und treten in der Praxis recht häufig ein

2. Verbreitung des Buddhismus:

- weltweit existieren 500 Millionen Buddhisten, viertgrößte Weltreligion
- Hauptverbreitung ist Süd-/Südost und Ostasien, ein Viertel aller Buddhisten lebt in China
- in Deutschland leben 300.000 Buddhisten, 50 % Deutsche und 50 % Menschen mit Migrationshintergrund (z. B. aus Tibet, Vietnam und Thailand)
- Buddhismus ist aus dem Hinduismus hervorgegangen und weist noch einige Ähnlichkeiten zu dieser Religion auf

3. Siddharta Gautama:

- „Buddha“ ist Sanskrit für Erwachter/Erleuchteter, gemeint ist ein Wesen, welches aus eigener Kraft die Reinheit und Vollkommenheit seines Geistes erreicht und somit eine grenzenlose Entfaltung aller in ihm vorhandenen Potenziale erlangt hat: vollkommene Weisheit und unendliches Mitgefühl

- das Erscheinen eines Buddhas ist selten, symbolisiert aber stets die Erneuerung der Lehre und die Erweiterung des zur Erlösung beitragenden Wissens
- Siddharta Gautama ist der 4. Buddha, in einer fernen Zukunft wird ein 5. Buddha erscheinen und seine Lehren ergänzen (Im Buddhismus gibt es keinen Weltuntergang, sondern der Kreislauf entsteht von Vorne)
- Siddharta war ein Fürstensohn aus Nepal und lebte ca. 566 v. Chr. – 486 v. Chr. (laut Peter Antes) oder 450 v. Chr. – 370 v. Chr. (nach Manfred Hutter)
- er war verheiratet und zeugte einen Sohn
- als er bei einem Ausritt zum ersten Mal mit dem leidvollen Leben außerhalb der Palastwände konfrontiert wurde, verließ er im Alter von 29 Jahren seine Familie, um als Asket die endgültige Erlösung aus dem Leiden zu finden
- sechs Jahre zog er umher und unterwarf sich selbst strengen asketischen Übungen, die ihm seinen Zielen nicht näher brachten
- unter einem Feigenbaum in der nordindischen Stadt Bodhgaya soll er dann seine Erleuchtung gefunden haben und verkündete seine Lehren in Benares
- den Rest seines Lebens verbrachte er mit Unterweisung und Weitergabe seiner Lehre
- er sah sich weder als Gott noch als Überbringer der Lehre eines Gottes und betonte immer wieder, dass er seine Lehre nicht aufgrund göttlicher Offenbarung erhalten, sondern vielmehr durch Anstrengung ein Verständnis der Natur des eigenen Geistes und der Natur aller Dinge gewonnen habe
- diese Erkenntnis sei jedem zugänglich, der seiner Lehre und Methodik folge, dabei sei die von ihm aufgezeigte Lehre nicht dogmatisch zu befolgen und er warnte vor blinder Autoritätsgläubigkeit und hob die Selbstverantwortung des Menschen hervor
- er verwies auch auf die Vergeblichkeit von Bemühungen, die Welt mit Hilfe von Begriffen und Sprache zu erfassen, und mahnte gegenüber dem geschriebenen Wort oder feststehenden Lehren eine Skepsis an
- seine Lehre ist nicht der einzige Weg, sondern eine Möglichkeit von vielen zur Erlösung aus dem Leiden, er betont den „Mittleren Weg“ zur Vermeidung von Extremen; Erkenntnis sei weder in exzessiver Weltabgewandtheit, noch in einer den materiellen Dingen verhafteten Lebensweise zu finden
- dadurch lassen sich buddhistische Lehren auch in andere religiöse Weltanschauungen integrieren, auch wenn es zu Widersprüchen kommen kann

4. Grundlagen:

Vier edle Wahrheiten:

1. Das Leben im Samsara ist letztlich leidvoll
2. Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung
3. Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden
4. Zum Erlöschen des Leidens führt der Achtfache Pfad

Samsara:

- Bezeichnung für den immerwährenden leidvollen Zyklus des Seins, den Kreislauf von Werden und Vergehen bzw. den Kreislauf der Wiedergeburten
- um Nirwana, also Erlöschen und Vergehen zu erreichen, sind Buddhisten darum bemüht, aus dem Reinkarnationszyklus auszubrechen und nicht in einem weiteren leidvollen Leben wiedergeboren zu werden
- es existieren sechs Möglichkeiten der Reinkarnation: Götter, positive Geistwesen, Menschen, Tiere, Ahnengeister und negative Geistwesen

Anmerkung: Magie und Schamanismus als integraler Bestandteil von Religion sind auch im Buddhismus zu finden, wenn sie auch nicht immer eine zentrale Rolle spielen. Wenn sie vorkommen dann nur im Rahmen der buddhistischen Lehre. In der Regel bestimmen Meditationstechniken die praktische Seite dieser Religion.

Karma: Gutes wie schlechtes Karma erzeugt die Folge der Wiedergeburten, jede Tat hat eine Konsequenz zur Folge und zwar entweder in diesem Leben oder im nächsten; Ziel ist es so viel Gutes Karma wie möglich zu sammeln, so dass es dem Ausstieg dient

Achtfacher Pfad:

1. Rechte Erkenntnis: Annahme von Wahrheiten, Samsara, Leiden und dessen Überwindung sowie Karma-Lehre
2. Rechte Gesinnung: Entsagung von Habgier, Hass und der Hinwendung zu Mitleid und Großzügigkeit
3. Rechte Rede: Vermeidung von Lüge, Verleugnung, Beleidigung und Geschwätz

4. Rechts Handeln: Vermeidung von Töten, Verletzen, Stehlen und sinnlichen Ausschweifungen
5. Rechter Lebenserwerb: Berufe vermeiden, die anderen Lebewesen schaden und mit dem Achtfachen Pfad unvereinbar sind (z. B. Handel mit Waffen, Lebewesen, Tierzucht, Giften und Rauschmitteln)
6. Rechtes Streben: Affekte wie Begierde, Hass, Zorn, Ablehnung usw. bei Wahrnehmungen und Widerfahrnissen zu kontrollieren und zu zügeln
7. Rechte Achtsamkeit: Bewusstwerdung aller körperlichen Funktionen wie Atmen, Gehen, Stehen usw.; Bewusstwerdung gegenüber allen Sinnesreizen, Affekten und allen Denkinhalten
8. Rechte Sammlung: Kontrolle des unruhigen und abschweifenden Geistes durch Meditation oder tantrische Techniken

Anmerkung: Unterschiedlich interpretiert wird die Frage nach dem Genuss von Fleisch. Ein strikter Vegetarismus hat sich nie durchgesetzt. Manche Buddhisten verzichten aus Mitleid mit dem als Tier reinkarnierten Menschen auf Fleisch, aber auch weil der Schlachtprozess ein gewaltsamer Akt ist und theoretisch mit dem Achtfachen Pfad nicht vereinbar ist. Auf der anderen Seite muss der Mensch essen. Die Frage, ob Pflanzen wiedergeboren werden können, ist strittig. Grundsätzlich scheint der Buddhismus der Beseeltheit der Natur nicht gänzlich abgeneigt zu sein. Auch Pflanzen und Mineralien können wiedergeboren werden, so dass eigentlich auch der Vegetarismus einen Widerspruch darstellt. Außerdem kann man als Elementargeist wiedergeboren werden und in einer Pflanze wohnen. Einen Geist dadurch obdachlos zu machen, in dem seine Behausung zerstört wird, ist auch nicht mit dem Achtfachen Pfad vereinbar. Ein Restrisiko hinsichtlich des Sammelns von negativem Karma besteht immer.

Brahmavihāra: Vier zu kultivierende Geisteshaltungen anderen Wesen gegenüber

- Metta: Liebende Güte; Freundlichkeit und Wohlwollen, die das Glück aller fühlenden Wesen zum Inhalt hat; Voraussetzung ist eine wohlwollende Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Person

- Karuna: empathisches Mitgefühl; Fähigkeit zu tiefer Anteilnahme und Einfühlung in andere Wesen; Allen Wesen und allen Erscheinungen dieser Welt wird mit derselben alles umfassenden Liebe und Hilfsbereitschaft begegnet

- Mudita: Mitfreude; Anteilnahme an der Freude anderer Wesen; ist im Wesentlichen darauf gerichtet, dass man sich selbst mit anderen Wesen für ihr erlangtes Wohlbefinden freut und ihnen wünscht, dieses Wohlbefinden nicht wieder zu verlieren
- Upekkha: Gleichmut; Gleichmut, Gelassenheit, Loslassen, Nicht-Anhaften, Nicht-Unterscheiden. In der Bedeutung von Gleichmut bezieht er sich auf eine Form von Gelassenheit in Beziehungen, die als Korrektiv zu den besitzergreifenden und anhaftenden Tendenzen der Zuneigung wirkt

5. Richtungen:

- Theravada (Lehre der Ordens-Älteren) bzw. Hinayana (Kleines Fahrzeug): Anhänger berufen sich darauf, die Nachfolger der ersten Anhänger Buddhas zu sein; der Buddhist strebt nach Erlösung, um selbst nicht mehr Leiden zu müssen und Vergehen zu erreichen; Nirwana wird allerdings nur als ordiniertes Mönch erreicht und Richtung ist daher sehr elitär
- Mahayana: Bezeichnung für Großes Fahrzeug oder Große Gemeinde; Buddhisten, die sich wünschen, dass alle Wesen Leiderlösung erlangen und dafür die persönliche Verantwortung übernehmen; Wunsch nach Leiderlösung bezieht sich auf alle Lebewesen, einschließlich der eigenen Person; kennzeichnend sind die Bodhisattvas, also erleuchtete Wesen, die ihre Erlösung im Vergehen verzögern um anderen Menschen zu helfen das gleiche zu erlangen (siehe Vajrayana); Beispiel ist Zen-Buddhismus
- Vajrayana: Bezeichnung für Diamantfahrzeug und ist eine Schule des Mahayana (wird manchmal auch als eigene geführt), die Erreichung des Nirwanas wird durch so genannte „Tantrische Techniken“ beschleunigt, die in ihrer Struktur oftmals Magie und Schamanismus beinhalten; viel Wert wird auf reinkarnierte Beschützer gelegt (z. B. Dalai Lama); Beispiel hierfür ist Tibetischer Buddhismus

Literatur:

Deutsche Buddhistische Union e. V., www.dharma.de

Hutter, Manfred (2008): Die Weltreligionen, Verlag C. H. Beck, München, 3. Auflage.

Keown, Damien (2001): Der Buddhismus. Eine kurze Einführung, Reclam Verlag, Leipzig.

Klimkeit, Hans-Joachim (2004): Buddha. In: Antes, Peter: Großes Religionsstifter, Verlag C. H. Beck, München.

Mümmel, Heinz (1996): Buddhismus. In: Antes, Peter: Die Religionen der Gegenwart, Verlag C. H. Beck, München.

Religionswissenschaftlicher Medien- und Informationsdienst e. V., www.remid.de