

Wer den Buddhismus gar nicht kennt, tut sich oft schwer mit den Erklärungen, die man in Büchern und online findet. Oft driften die Diskurse ins Hochphilosophische ab und die Fragezeichen über den Köpfen vervielfachen sich. Doch eigentlich ist der Buddhismus eine Religion, dessen Grundzüge ganz einfach zu verstehen sind. Nur mag es jemanden, der/die tief in der Religion verwurzelt ist, oft schwer fallen die Basics zu vermitteln. Wir starten mit diesem Beitrag einen Versuch den Buddhismus ganz einfach zu erklären. Damit man auf einer Reise in eine buddhistische Destination zumindest mal die Essenz verstanden hat.

Buddhismus - die Basics



Religionsgründer Siddharta Gautama



Der Anfang des Buddhismus ist auf Siddharta Gautama, dem historischen Buddha, zurückzuführen, der 563 v. Chr. in Lumbini, im heutigen Nepal, geboren wurde. Er entstammte einer Adelsfamilie und hätte in Reichtum leben können, entschied sich aber dazu, dem Hof den Rücken zuzukehren, und sich auf die Suche nach der Wahrheit zu begeben. Auslöser für die Sinnsuche war die Konfrontation mit den Leiden des Lebens (Altern, Krankheit, Tod und Schmerz) und der Frage, warum es diese geben musste und wie es möglich war ihnen zu entfliehen. Der Legende nach unterzog er sich verschiedensten extremen Praktiken der damaligen spirituellen Lehrer, bekam jedoch keine Antwort. Schließlich aber wandte er sich von Extremen ab und entwickelte die Meditationspraxis des mittleren Wegs. Unter einer Pappelfeige erfuhr er schließlich die Wahrheit, die er in Folge bis zu seinem Tod 483 v. Chr. lehrte. Die Pappelfeige wurde danach Bodhi-Baum - Baum der Erleuchtung - und Siddharta Buddha - der Erleuchtete - genannt.

Die Essenz der buddhistischen Lehre

Die beiden wichtigsten Elemente der buddhistischen Lehre sind die Vier Edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad.

Die **Vier Edlen Wahrheiten** sind:

1. Die edle Wahrheit über das Leiden
2. Die edle Wahrheit über die Entstehung des Leidens
3. Die edle Wahrheit über die Beendigung von Leiden
4. Die edle Wahrheit über den Achtfachen Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt.

Hört sich verdammt komisch an, oder? Aber eigentlich ist es simpler als man meinen mag:

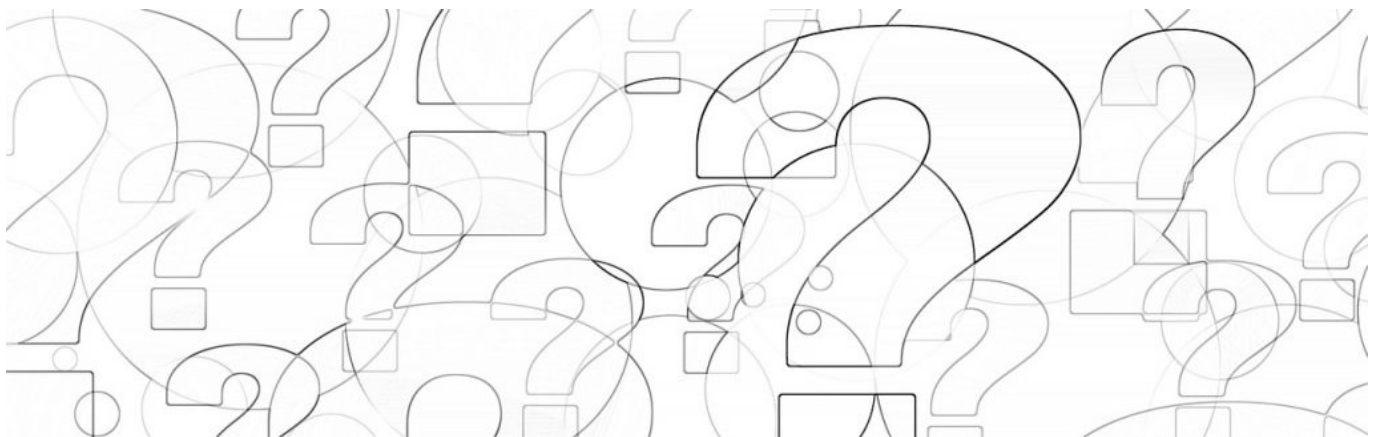
1. Es gibt Leiden. Geburt steht in Zusammenhang mit Schmerzen, das Altern ist mit Leiden verbunden, Krankheit selbstverständlich auch, Verlust, der Tod und und und. Dh die 1. Wahrheit sagt nur - es gibt Leid in unseren Leben. Das ist ein Fakt, also eine Wahrheit.
2. Es gibt für jedes Leiden auch einen Ursprung. Das kann zum Beispiel das Verlangen sein. Wir wollen etwas, verlieren es eventuell (weil nichts von Dauer ist) und sind dann traurig darüber, dass wir es verloren haben. Unwissenheit ist auch ein Grund für Leiden. Dh die 2. Wahrheit sagt nur - es gibt auch einen Grund für das Leiden.
3. Wenn wir es schaffen, die Wurzel des Leids auszulöschen, schaffen wir es auch Leid

aufzuheben. Einfaches Beispiel: Wenn ich auf Besitz verzichte, kann ich nicht traurig darüber sein, wenn ich etwas verliere oder mir etwas weggenommen wird. Dh die 3. Wahrheit sagt - wenn du es schaffst, die Ursache des Leids zu beheben, gibt es auch das Leid nicht mehr.

4. Die vierte Wahrheit beschreibt den Achtfachen Pfad, der eine praktische Anleitung dafür ist, wie man die Ursachen des Leids aufheben kann.

Der **Achtfache Pfad**

1. Rechtes Erkennen: Erkennen der Wahrheit der 4 Edlen Wahrheiten und des Achtfachen Pfads
2. Rechtes Denken: Die Qualität seiner Gedanken lenken - die sollen ohne Habgier, hasslos in der Gesinnung und großzügig sein
3. Rechtes Reden: meidet Lüge, Verleugnung, Beleidigung und Geschwätz
4. Rechtes Handeln: vermeidet Töten, Stehlen und sinnliche Ausschweifungen
5. Rechter Lebenserwerb: Man verzichtet auf einen Beruf, der anderen Lebewesen schadet bzw mit dem Achtfachen Pfad nicht vereinbar ist (Bsp: Handel mit Waffen, Drogen, Schlachten von Tieren ...)
6. Rechtes Streben: das Bemühen Begierde, Hass, Zorn, Ablehnung zu kontrollieren und zu zügeln
7. Rechte Achtsamkeit: es geht um das Bewusstmachen der körperlichen Funktionen (Atmen, Gehen ...) als auch der Geistesregungen
8. Rechtes Sich Versenken: ganz einfach - Meditation



Karma, Samsara & Nirvana

Im Buddhismus spielen die Themen Karma, Samsara & Nirvana eine essentielle Rolle. Doch was bedeuten sie eigentlich?

Karma = das zentrale Konzept des Buddhismus, demzufolge jede Handlung - egal ob körperlich oder mental - auch eine Folge hat. Eigentlich doch verdammt logisch, oder? Wenn ich einen Stein anrolle, löse ich damit auch etwas aus. Es ist im Buddhismus einfach ganz wichtig, sich dessen auch bewusst zu werden, denn erst dann versteht man, dass jede kleine Handlung von mir in einem größeren Zusammenhang gesehen werden muss. Folglich hält mich der Buddhismus auch dazu an, meine Handlungen zu überdenken. Die Absicht ist in Bezug auf das Karma-Konzept des Buddhismus von größter Bedeutung - nur Handlungen, die mit Absicht (gut oder böse) vollzogen werden, zählen. Beispiele: Wenn ich unabsichtlich auf eine Ameise steige und sie töte, ist es auch karmischer Sicht etwas vollkommen anderes, als wenn ich mit Absicht auf sie trete und töte. Auch ein Mensch, der Gutes in schlechter Absicht tut, bekommt für seine guten Taten keine „Karma-Pluspunkte“, andererseits auch keine „Karma-Minuspunkte“, wenn er Schlechtes in guter Absicht tut.

Verstanden?

Samsara = Kreislauf der Wiedergeburten, der auch ganz eng in Zusammenhang mit dem Karma zu sehen ist. Mein Karma „entscheidet“ darüber, wie ich wiedergeboren werde, oder besser gesagt, ich selbst entscheide mit meinen Handlungen, wie und ob (siehe nächster Punkt) ich wiedergeboren werde. Buddhisten (als auch Hindus) glauben an die Wiedergeburt, an den Kreislauf des Seins, der aber auch im Zusammenhang mit Leid gesehen werden muss, dh ein Buddhist/Hindu sieht die fortwährende Wiedergeburt als leidvoll. Und das bringt uns zum nächsten Punkt:

Nirvana = Austritt aus dem Kreislauf der Wiedergeburten und das erklärte Ziel im Buddhismus. Nur jemand, der die Wahrheit erkannt hat, erleuchtet und zum Buddha wurde, kann ins Nirvana eingehen.

Buddha kann übrigens jeder werden, und ist kein übergeordneter Gottbegriff. Jeder von uns trägt das Samenkorn der Buddhaschaft in sich und damit hebt sich der Buddhismus von den meisten anderen Religionen dieser Welt ab. Denn es wacht niemand von oben herab über uns und steuert unsere Schicksale, wir selbst sind die Steuermänner/-frauen unseren Lebens und die buddhistische Lehre ist die Landkarte, die uns bei der Orientierung hilft. Deshalb meinen auch viele, der Buddhismus sei keine Religion, sondern eine Lebensphilosophie.

Übrigens: Eine der schönsten Aussagen Buddhas unserer Ansicht nach ist die, dass man keiner Lehre blind folgen, sondern sie prüfen und als wahr und recht befinden soll. Würden alle das machen, würden sich viele Probleme von heute von allein lösen.



Alles Böse zu vermeiden, das Gute zu kultivieren und seine Gedanken zu reinigen - das ist die Lehre Buddhas.

So einfach und simpel wird der Buddhismus auch nochmal in einem Satz im Dhammapada, einer Sammlung von Sprüchen und Aussagen Buddhas, erklärt.

Noch Fragen?